



Yakitoris de canard à la mangue

Pour 4 personnes

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 18 à 20 minutes

Marinade : 1h

INGRÉDIENTS

500 g de magret de canard
1 belle mangue (ou 2 petites), pas trop mûre

Pour la sauce yakitori :

12,5 cl de sauce soja
5 cl de mirin (dans les épiceries asiatiques)
5 cl de saké (dans les épiceries asiatiques)
1 c. à soupe de vinaigre de riz (dans les épiceries asiatiques)
30 g de sucre blond en poudre

PRÉPARATION

1. Mélangez les ingrédients de la sauce dans une petite casserole, amenez à frémissements et laissez mijoter une dizaine de minutes pour qu'elle réduise environ de moitié.
2. Coupez le magret en petits cubes (de 2 à 2,5 cm de côté). Mettez-les dans un plat creux, versez la sauce par-dessus, remuez et laissez mariner 1 heure au frais, puis égouttez-les.
3. Pelez la mangue au couteau économe. Taillez la chair en dés de même taille que les cubes de canard. Enfilez les deux en alternance sur des petites brochettes en bambou.
4. Préchauffez la plancha à chaleur moyenne. Faites cuire les brochettes 8 à 10 minutes, en les retournant souvent et en les badigeonnant plusieurs fois de sauce pour les caraméliser légèrement. Servez aussitôt, accompagné du reste de la sauce dans un bol.



Retrouvez
150 recettes
dans le livre