

Bouchées de poulet et mangues

Ingrédients

Poitrine poulet	1 kg
Huile de canola	125 ml ou ½ tasse
Jus d'orange	250 ml ou 1 tasse
Jus de pamplemousse	250 ml ou 1 tasse
Clémentines écrasées	15
Jus de citron	125 ml ou ½ tasse
Mayonnaise légère	250 ml ou 1 tasse
Poivrons rouges en dés	1
Mangues coupées en morceaux ou surgelées	4
Tortillas de blé entier	600 g

Méthode :

Mélanger tous les ingrédients ensemble, laisser mariner 1 nuit au réfrigérateur. Cuire le poulet et jeter la marinade. Dans un bol, mélanger ensemble les ingrédients. Ajouter le poulet cuit. Déposer le mélange de poulet et légumes et les mangues dans des tortillas.