



Temps de préparation : 5 MIN

Temps de cuisson : 16 MIN

Portions : 6

Ingrédients :

Pour la marinade :

- *Escalope de poitrine de dinde de 1 lb (500 g)*
- *1 ½ tasse (375 mL) de Sauce VH® pour cuisson Ananas*
- *1 c. à soupe (15 mL) de Sauce soya VH®*
- *1 c. à soupe (15 mL) d'huile végétale*
- *2 c. à soupe (30 mL) de jus d'ananas (pris dans la boîte de conserve de l'ananas)*
- *4 gousses d'ail émincées*

Salsa aux poivrons d'Amérique et aux agrumes

- *20 oz (600 mL) de morceaux d'ananas en conserve égouttés après avoir mis de côté le jus pour la marinade*
- *½ tasse (125 mL) de poivrons rouges rôtis et égouttés coupés en petits dés*
- *1 oignon vert en tranches minces*
- *2 c. à soupe (30 mL) de Sauce soya VH®*
- *1 c. à soupe (15 mL) d'huile végétale*

Étapes :



Dinde avec salsa aux poivrons d'Amérique et aux agrumes

- 1. Mélanger dans un bol de taille moyenne les 5 premiers ingrédients, puis ajouter la dinde et bien l'enduire. Réfrigérer et laisser mariner pendant 1 heure.*
- 2. Pour la sauce, mélanger tous les ingrédients puis mettre de côté pendant 15 minutes avant de servir.*
- 3. Préchauffer le grilloir, retirer la dinde de la marinade et la mettre sous le grilloir. Laisser griller pendant 8 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce que la viande soit bien cuite. Badigeonner de marinade après la moitié du temps de grillade.*
- 4. Jeter le reste de marinade. Servir avec la sauce aux poivrons et à l'ananas sur un lit de laitue ou de riz.*