



RECETTE



BROCHETTES POLYNÉSIENNES

PORTIONS

4

CUISSON

10 minutes

INGRÉDIENTS

*Note : les ingrédients marqués d'une * se retrouvent aux Halles Fleur de Lys.*

3 saucisses polonaises de *La Bonne Place · Boulangerie-Pâtisserie**

1/2 cantaloup*

1/2 ananas coupé

2 poivrons verts*

1/3 tasse de miel*

1/3 tasse de sauce soya*

1/3 tasse de jus de citron

1/4 tasse d'eau

Lors de votre prochaine visite à *La Bonne Place · Boulangerie-Pâtisserie*, portez votre choix sur la saucisse polonaise et essayez cette recette de brochettes polynésiennes complètement fruitées et estivales !

INSTRUCTIONS

- 1** Préparer la marinade en mélangeant le miel, la sauce soya, le jus de citron et l'eau. Réserver $\frac{1}{3}$ de la marinade pour la cuisson.
- 2** Couper les saucisses en tranches épaisses et les fruits et légumes en morceaux de 1 pouce de largeur.
- 3** Dans un sac de congélation, laisser macérer les saucisses dans les $\frac{2}{3}$ de la marinade pendant 2 heures après avoir pris soin de bien sceller le sac.
- 4** Retirer l'excédent de marinade des saucisses et assembler les brochettes sur des baguettes et alternant les couleurs et les fruits et légumes.
- 5** Badigeonner les brochettes avec la marinade réservée avant et à quelques reprises pendant la cuisson au grill pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que les saucisses brunissent.
- 6** Servir les brochettes accompagnées de riz.