



POULET TANDOORI

(6 PERSONNES)

Recette réalisée par Sylvia du quartier des Dervallières

INGRÉDIENTS

- 6 ESCALOPES DE POULET (COUPÉES EN 4)
 - 1 CUILLÈRE À CAFÉ DE CURRY / TANDOORI POWDER / CURCUMA / CORIANDRE / PIMENT FORT.
 - 1/2 CUILLÈRE À CAFÉ DE FENOUIL / CUMIN / GROS SEL.
 - 1 CUILLÈRE À SOUPE D'HUILE DE TOURNESOL
 - 2 CUILLÈRES À SOUPE DE YAOURT NATURE
 - 1/2 INDEX DE GINGEMBRE
 - 10 GOUSSES D'AIL (MOYEN)
 - 1/2 CITRON JAUNE (PETIT)
- (EN OPTION) : DU COLORANT ROUGE ALIMENTAIRE ET 1 CUILLÈRE À SOUPE DE MAÏZENA

PRÉPARATION

Écraser ou mixer l'ail et le gingembre pour en faire une pâte et y incorporer tous nos épices et le yaourt puis mélanger avec la viande avec vos mains pour qu'elle soie bien imprégnée. Laisser reposer toute une nuit au frigo

CUISSON

Au four : préchauffer 10 min à 150°C puis enfourner sur plaque pendant 30 minutes d'un côté puis 30 minutes de l'autre.

A la poêle : à feu moyen avec de l'huile de tournesol jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

LE MIRVANA INDIEN

