



Poulet Poulet tikka



1h30 15 min 15 min

1h

203

TEMPS TOTAL PRÉPARATION

CUISSON

REPOS

CALORIES

Étape 1

Préparation de la viande

- 1 Couper le poulet en cubes puis le verser dans un saladier.
- Peler l'ail, le hacher finement.
- 3 Peler et râper le gingembre.
- 4 Ajouter dans le saladier le paprika, le garam massala, le gingembre, le curcuma et l'ail. Mélanger et saler.
- 5 Ajouter la moitié du yaourt et mélanger. Laisser reposer pendant au moins 1 heure au réfrigérateur, voire une nuit.

Étape 2

Préparation et cuisson

- 1 Insérer les morceaux de viande sur des piques en bois, à raison de 3 à 4 par pique.
- 2 Faire chauffer un grill sur feu assez vif. Faire griller la viande jusqu'à ce qu'elle soit cuite à coeur.
- 3 Il est aussi possible de la faire cuire sur un barbecue ou au four pendant 20 minutes à 200°C (Th. 7).

Ingrédients pour 4 personnes

Ingrédients pour le poulet tikka

500 g Blanc(s) de poulet 15 cl Yaourt à la grecque

1 c. à soupe Paprika

1 c. à soupe Garam massala

1 Gousse(s) d'ail

1 c. à café Gingembre frais

3 pincée(s) Curcuma

1 Sel

Ingrédients pour le dressage

0.5 botte(s) Coriandre

Dressage

- 1 Laver puis effeuiller la coriandre.
- 2 Parsemer la viande de coriandre fraîche.
- Verser dessus le reste de yaourt et éventuellement un peu de paprika. Servir.