



Poulet Poulet tikka



1h30 **15 min** **15 min** **1h** **203**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

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**

Étape 1

Préparation de la viande

- 1 Couper le poulet en cubes puis le verser dans un saladier.
- 2 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 cœur.
- 3 Il est aussi possible de la faire cuire sur un barbecue ou au four pendant 20 minutes à 200°C (Th. 7).

Étape 3

Dressage

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