



Poulet

Tandoori de poulet



4h25 **10 min** **15 min** **4h** **226**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le tandoori de poulet

4 **Blanc(s) de poulet**
1 c. à soupe **Tandoori**
1 **Yaourt**
1 **Citron(s) vert(s)**
1 c. à soupe **Huile d'olive**

Ingrédients pour le dressage

6 tige(s) **Coriandre**

Étape 1

Préparation de la marinade

- 1 Presser le jus de citron vert.
- 2 Dans un bol, mélanger les épices tandoori avec le jus de citron, l'huile d'olive et le yaourt.

Étape 2

Préparation de la viande

- 1 Couper les blancs de poulet en petits cubes. Les enfiler sur des pics à brochettes.
- 2 Les mettre dans un plat creux avec la marinade.
- 3 Bien les enrober de marinade, couvrir avec du film alimentaire et laisser mariner au réfrigérateur pendant au moins 4 heures.
- 4 Plus la viande marine longtemps, plus elle sera tendre.

Étape 3

Cuisson de la viande

- 1 Préchauffer le four à 200°C (Th.6-7).
- 2 Disposer les brochettes sur une plaque de four. Mettre au four pendant environ 15 minutes en les retournant à

mi-cuisson.

- 3 Dresser les brochettes sur un plat, parsemer de coriandre ciselée. Servir chaud avec du riz basmati.