



Poulet

Poulet au yaourt



35 min **20 min** **15 min**

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISON

0

REPOS

304

CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le poulet au yaourt

4 **Blanc(s) de poulet**
2 pot(s) **Yaourt à la grecque**
1 **Oignon(s)**
2 **Gousse(s) d'ail**
15 g **Beurre**
2 c. à café **Curry**
1 c. à café **Cumin (en poudre)**
1 **Sel**

Ingrédients pour le dressage

10 branche(s) **Persil plat**

Étape 1

Préparation du poulet au yaourt

- 1 Éplucher et émincer finement l'ail et l'oignon à l'aide d'un couteau émineur.
- 2 Couper le blanc poulet en dés à l'aide d'un couteau d'office.
- 3 Faire chauffer le beurre dans une sauteuse.
- 4 Ajouter l'ail et l'oignon, faire suer pendant trois minutes.
- 5 Ajouter le curry, le cumin et du sel.
- 6 Ajouter le poulet, le saisir pendant 2 minutes dans la sauteuse.
- 7 Ajouter les yaourts et mélanger à l'aide d'une cuillère en bois.
- 8 Prolonger la cuisson de 10 minutes en mélangeant régulièrement.

Étape 2

Dressage

- 1 Ciseler le persil à l'aide d'un couteau émineur.
- 2 Verser le poulet au yaourt dans un plat et le parsemer de persil.

3 Servir chaud avec un riz basmati par exemple.