

26 . POULET TANDOORI

ORIGINE : STYLE INDIEN



LE SUSHI DU DÉTAIL

Le Sushi Du détail vous accueille du lundi au samedi de 10h30 à 20h,
dans la Galerie Saint-Hubert (Rue des Wallons 8), en face de Cellule Sush'

INGREDIENTS

4 filets de poulet (ou, mieux, 4
cuisses de poulet sans la peau)

Yaourt grec (min. 150g)

3-4 càs de pâte tandoori*

100g de beurre

1 citron vert *

Ail (2 gousses)

Gingembre (2 cm.) *

Coriandre fraîche *

Riz basmati*

8 Tomates en grappe

* Ingrédients disponibles au Sushi
du Détail

INFOS

Personnes | 4

Difficulté | ★

Temps | 30 minutes

RECETTE

01 Couper les filets de poulet en cubes (ou entaillez profondément les cuisses du poulet). Épluchez et hachez l'ail et le gingembre.

02 Dans un saladier, mélangez le yaourt, la pâte tandoori le gingembre, l'ail, le jus du citron vert et le beurre.

03 Ajoutez le poulet dans la marinade de sorte qu'elle en recouvre toutes les surfaces. Laissez mariner au frigo pendant au moins 2h (le mieux est de laisser le tout mariner 24h).

04 Préchauffez votre four à 220°. Sortez vos morceaux de poulet et déposez-les sur une plaque recouverte d'aluminium (ou dans un plat avec un fond d'huile d'olive). Enfournez pendant 30 minutes (50 pour les cuisses) en retournant à mi-parcours les morceaux et en les ré-enduisant du yaourt de la marinade. Une fois le poulet cuit, servez avec du riz basmati parsemé de coriandre fraîche et les tomates coupées en lamelles.

Astuce : le plat peut aussi se consommer avec des naans ou tout simplement avec du yaourt relevé avec de la menthe et du jus de citron.