

POULET TANDOORI par Laura Cariel

www.lauracariel.com

PRÉPARATION :

POUR 4 PERSONNES :

600g d'escalope de poulet
6 à 8 yaourts veloutés
2 cuillères à soupe d'épices tandoori
sel

- 1/ Laissez les blancs de poulet dans l'épaisseur .
 - 2/ Mélangez les yaourts ,les épices et le sel dans un plat à gratin .
 - 3/ Ajoutez les blancs de poulet.
 - 4/ Mélangez .Filmez .Réfrigérez 4h environ .
 - 5/ Préchauffez le four à 180°C (th6).
 - 6/ Faites cuire le poulet 15 à 20mn .
 - 7/ Sortez le plat du four et enlevez les morceaux de poulet.
- À l'aide d'un bon couteau découpez des petites tranches que vous disposerez sur un plat .
- La sauce ne se mange pas .

Note : Surveillez la cuisson. La viande ne doit pas trop cuire. Très légèrement rosée, elle sera moelleuse.
S'il reste du poulet, ne le réchauffez pas. Dégustez le froid assaisonné de citron et d'huile d'olive .