

## POULET TANDOORI

Mise en place et préparation: env. 25 min

Macération: env. 12 h

Cuisson au four: env. 30 min

### Pâte condimentaire

- 2 gousses d'ail, pressées
  - 1 c. à soupe de cumin en poudre
  - 1 c. à café de coriandre en poudre
  - ½ c. à café de piment en poudre
  - 2 c. à soupe de yogourt nature (lait entier bio)
  - 2 c. à soupe de pâte tandoori
  - 1 c. à soupe de jus de citron
  - 1 c. à soupe de gingembre, finement râpé
  - 8 pilons de poulet, sans la peau
  - 1 c. à café de sel
- bien mélanger le tout dans un grand plat  
entailler env. 3 fois le côté lisse jusqu'à l'os, ajouter, mélanger. Laisser macérer env. 12 h à couvert au réfrigérateur. Sortir les pilons de la marinade  
saler

**Cuisson:** glisser une plaque chemisée de papier cuisson dans la moitié inférieure du four et une grille dans la moitié supérieure. Préchauffer le four à 200° C. Poser les pilons, entailles vers le bas, sur la grille très chaude, cuire env. 20 min, retourner, augmenter la température du four à 240° C, poursuivre la cuisson env. 10 minutes.

**Par personne:** lipides 5 g, protéines 35 g, glucides 7 g, 885 kJ (211 kcal)

Inde

