


POULET TANDOORI

Préparation	15min
Cuisson	20min
Repos	3h
Total	3h35
Part(s)	4 personnes
Difficulté	



Ingrédients :

<u>Pour la marinade</u>	<u>Pour le poulet</u>
2 citrons verts	700 g de poulet
100 g de yaourt	80 g de beurre de cacahuètes
2 cuillères à café de coriandre FUCHS	1 oignon
2 cuillères à café de paprika doux FUCHS	400 g de tomates concassées (conserves)
½ cuillère à café de piment de Cayenne FUCHS	2 cuillères à soupe d'huile de sésame
½ cuillère à café de cumin FUCHS	2 cuillères à café de bouillon (en poudre)
	Sel de table au sel de mer FUCHS

Préparation :

1. Découper la viande en petits morceaux, les saler légèrement, les embrocher sur 5-6 piques en bois et réserver les brochettes dans un plat creux.
2. Zester finement les deux citrons verts. Mélanger le yaourt, le zeste de citron vert et le jus d'un demi-citron vert. Ajouter la coriandre, le paprika doux, le piment de Cayenne, le cumin et saler légèrement. Badigeonner les brochettes de poulet avec cette marinade et laisser reposer au moins 3 heures au réfrigérateur, l'idéal étant toute une nuit.
3. Tailler l'oignon en petits dés et les faire suer brièvement dans l'huile de sésame jusqu'à ce qu'ils soient translucides, puis ajouter le beurre de cacahuètes et laisser fondre. Ensuite, ajouter les tomates concassées, rectifier l'assaisonnement avec le bouillon et laisser mijoter 10 minutes.
4. Cuire les brochettes à feu moyen, puis les servir en sauce avec du riz basmati.

ASTUCE : Si vous préférez que la marinade soit mieux répartie sur la viande, vous pouvez la faire mariner puis la monter sur les brochettes seulement au dernier moment .

