



Poulet tandoori masala

✂ Pour 4 portions ⌚ Temps de préparation : 10min 🍳 Temps de cuisson : 25 min

Ingrédients

- ¾ tasse (180 ml) yaourt nature sans gélatine
- 3 c.table (45 ml) épices tandoori
- 1 c.thé (5 ml) sel
- 1 c.thé (5 ml) jus de citron vert
- 1 kg de poulet au choix :
 - ✂ Poitrine de poulet en lanières
 - ✂ Hauts de cuisses désossés et en lanières
 - ✂ Pilons de poulet

Préparation

- 1 Préchauffer le four à 450 °F (220°C)
- 2 Mélanger dans un bol le yaourt, les épices, le sel et le jus de citron vert.
- 3 Ajouter le poulet et bien enrober les morceaux du mélange.
- 4 Laisser macérer au réfrigérateur pendant au moins 30 min, mais le trempage peut durer jusqu'à 12h.
- 5 Placer les morceaux de poulet dans un plat allant au four que vous aurez recouvert d'une feuille d'aluminium.
- 6 Cuire entre 20 et 25 min selon l'épaisseur de vos morceaux de poulet. Retournez les morceaux de poulet à mi-cuisson en les badigeonnant de marinade.



Conseil

Vous pouvez trouver des mélanges « Tandoori Masala » dans les épiceries fines.

Sinon, muni d'un mortier mélangez :

- 1 c.thé (5 ml) ail en poudre
- 1 c.thé (5 ml) gingembre haché
- 1 c.thé (5 ml) clous de girofle entiers
- ½ c.thé (2,5 ml) muscade râpée
- 1 c.thé (5 ml) macis entier
- ½ c.table (22 ml) cumin entier
- 2 c.table (30 ml) graines de coriandres entières
- 1 c.thé (5 ml) fenugrec entier
- 1 c.thé (5 ml) cannelle moulue
- 1 c.thé (5 ml) poivre noir fraîchement moulu
- 1 c.thé (5 ml) graines de cardamome entières



Recette des explorateurs
Julie Corbeil et Ugo Monticone

À table avec Les Grands Explorateurs Tome 2
Edition ULYSSE

