

POULET GRILLÉ TANDOORI, POULET À L'INDIENNE



RÉALISATION DU POULET GRILLÉ TANDOORI

Poulet cuisiné à la pâte **tandoori**, une recette inspirée de l'**Inde**. une recette de **poulet** pour partir à la découverte de l'**Inde** et de ses saveurs.

POULET GRILLÉ TANDOORI, POULET À L'INDIENNE : LES INGRÉDIENTS

4 blancs de poulet 2 cuillers à soupe de pâte tandoori 1/2 verre d'eau 4 carottes 1 graine de cardamome Sel 3 cuillers à soupe d'huile

POULET GRILLÉ TANDOORI, POULET À L'INDIENNE : LA PRÉPARATION

Couper le poulet en gros morceaux. Eplucher l'oignon et le couper en rondelles, puis couper les rondelles en deux. Mettre l'huile dans le faitout et la chauffer à feu vif. Faire blondir l'oignon, attention il ne doit pas griller. Mettre le poulet dans la poêle et le faire dorer sous toutes ses faces. Faire cuire le poulet 20 minutes en tournant régulièrement. Saler le poulet. A la dernière minute, ajouter la pâte tandoori et mélanger. Couper la coriandre avec des ciseaux. Ajouter la coriandre. Il ne reste plus qu'à servir le poulet au curry accompagné d'un bol de riz (voir la fiche pour présenter le riz)

DES PRODUITS 10 DOIGTS POUR LA CUISINE



Moule chocolats - 12 motifs

Réf : 01292

6,49 €



Emporte-pièces métal - Motifs au choix

à partir de

1,99 €

1,59 €

Manique de cuisine en coton blanc surpiqué



Tablier en coton avec poche

à partir de

2,69 €

Toques de chef en non-tissé blanc - Taille enfant

à partir de

4,74 €

Dessous de verre rond en bois

à partir de

0,69 €

Sac à tarte en coton

à partir de

3,19 €[Retrouver mon matériel sur le site 10doigts.fr](https://teteamodeler.ouest-france.fr/cuisine/recette-cuisine-salee/recette-viandes-volaille/poulet-grille-tandoori.asp)