

Poulet tandoori

Ingrédients

Pour une douzaine de parts

- 2,5 kg de cuisses de poulet
- 2 yaourts maison
- 30g d'épices à tandoori
- Jus d'un demi citron
- 2 càc de sel

Instructions

Séparez les hauts de cuisses des pilons. Pour cela, il faut trouver l'articulation, y glisser la pointe du couteau et trancher au milieu. Cela permettra une cuisson plus homogène et plus rapide.

Retirez la peau et le gras de chaque morceau. C'est ainsi que la marinade va pénétrer le mieux. Réservez vos pilons et hauts de cuisse dans un (ou plusieurs) plat(s) à four. Salez.

Dans un bol, après vous être bien lavé les mains, mélangez deux yaourts avec les épices tandoori et le jus de citron. Salez à nouveau. Cela fera ressortir le goût du tandoori.

Versez la marinade tandoori sur la viande. Puis filmez et réservez au frais jusqu'au lendemain.

Le lendemain, enfournez vos plats à froid et réglez le thermostat sur 180 degrés. Laissez cuire 45 à 60 minutes (selon la taille des morceaux de la viande, la puissance du four...) jusqu'à ce que la marinade forme une légère croûte sur la partie supérieure. Au moment du service, je retourne les morceaux.

Bon appétit !