



Nos voyages ... partir à la découverte

Poulet tandoori façon "l'Atelier des Chefs"



poulet tandoori

Ingrédients pour 6 personnes

6 cuisses de poulet
1 yaourt nature
1 gousse d'ail
1 jus de citron
10 gr de curcuma
10 gr de pâte de piment rouge
20 gr de curry
20 gr de tandoori en poudre
3 cl d'huile d'arachide
30 cl de lait de coco

250 gr de riz basmati
eau (2,5 fois le volume de riz)
1 bâton de cannelle
1 étoile d'anis ou badiane
3 graines de cardamome
1 cc de gros sel

Rincer le riz à l'eau courante, et le mettre à cuire avec 2,5 fois son volume d'eau avec le sel, la badiane, la cannelle et les graines de cardamome, couvrir, faire bouillir 10 minutes et laisser reposer 5 autres minutes sans enlever le couvercle.

Pendant la cuisson du riz, préparer le poulet. Suivre les os des cuisses avec votre couteau, contourner et désosser. Découper les cuisses désossées en gros morceaux, en conservant la peau.

Dans un mortier, mélanger le curcuma, le curry, le tandoori, l'ail, la pâte de piment, le yaourt, le jus de citron et un peu d'huile d'arachide. Dans un plat, déposer les morceaux de poulet et les enduire avec la pâte de tandoori.

Dans une poêle chaude, avec un filet d'huile d'olive, faire sauter les morceaux de viande quelques instants, saler et ajouter le lait de coco, couvrir et laisser cuire.

Mélanger délicatement le riz (ôter cannelle, badiane, cardamome) et servir avec la viande.