

Poulet tandoori rouge

3 pers | 10 mn | 24 h

Les **ingrédients**

- 4 filets de poulet
- 4 c. à s. d’épices (tandoori, cumin, paprika, etc)
- 25 cl de lait ou 1 yaourt à la grecque
- 3 c. à s. d’huile
- 3 c. à s. de jus de citron

La **recette**

Etape 1

Dans un saladier, mélanger l'épice, le lait ou le yaourt à la grecque, l'huile et le jus de citron.

Etape 2

Découper les filets de poulet en petits morceaux (enlever le gras) et les mélanger à la préparation.

Etape 3

Laisser reposer 24h au frais.

Etape 4

Faire griller les morceaux à la poêle (ou rôtir en brochettes). Servir avec une sauce à la menthe.