



Poulet Tandoori

Une recette de Luculent! Testé (et mangé) pour vous...

Au Pendjab, dans le nord de l'Inde, la cuisine tandoori désigne une série de plats qu'on réalise dans un tandoor, un four traditionnel de terre cuite enfoui dans le sol. Comme dans la recette proposée ici, les viandes (poulet, agneau, poisson) sont enduites d'un mélange de yaourt et d'épices, marinées une nuit, essuyées et mises à cuire au four.

Quantité: 4 personnes - Difficulté: Facile - Préparation: 10 min - Cuisson: 30 min - Durée: 24 h

Ingrédients

- 4 cuisses de poulet

Marinade 1

- 4 cuillerées à café de sel fin
- 8 cuillerées à soupe de jus de citron

Marinade 2

- 4 pots de yaourt
- 2 cuillerées à soupe de vinaigre de Xérès
- 2 citrons verts
- 4 cuillerées à soupe de poudre ou de pâte à Tandoori

Préparation

La veille, première marinade

1. Presser les citrons.
2. Couper les cuisses de poulet en deux.
3. Enlever toute la peau. Pratiquer des entailles dans la chair en losanges, pratiquement jusqu'à l'os, espacées de 1 à 2 cm environ pour que les saveurs des marinades pénètrent bien dans la viande.
4. Dissoudre le sel dans le jus de citron, arroser le poulet mis dans un plat creux et laisser macérer 30 minutes en retournant deux ou trois fois.

La veille, deuxième marinade

1. Dans un saladier, mélanger les ingrédients de la seconde marinade.
2. Enlever le poulet de la première marinade, l'éponger et le mettre dans la deuxième marinade.
3. Badigeonner généreusement les entailles puis plonger le poulet dans la marinade pour bien l'enrober. Couvrir le récipient et mettre 24 heures dans le bas du réfrigérateur en retournant une fois ou deux les morceaux pendant ce temps.

Le jour même

1. Égoutter les morceaux de poulet.
2. Les placer dans un plat à four.
3. Cuire sous le gril du four 15 minutes de chaque côté, en arrosant de temps en temps avec la marinade.
4. Servir aussitôt, accompagné de riz basmati cuit à l'eau, d'une **salade d'oignons (Piaz kachumbar)** et d'une **salade de concombres au yaourt (Khira raita)**, par exemple.

Remarques ou suggestions

- Certaines pâtes à tandoori sont déjà très acides. Dans ce cas, dans la marinade 2, supprimer le vinaigre et remplacer le jus des 2 citrons verts par le zeste râpé de l'un des citron.

Ingrédient original

- **Pâte de tandoori**