

POULET TANDOORI

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 kg de morceaux de poulet (cuisses et blancs)
- 1 morceau de gingembre frais de 4 cm de long
- 3 gousses d'ail
- 300 g de yaourt au lait entier
- 1 cuiller à café de coriandre moulue
- 1 cuiller à café de cumin moulu
- 1/2 cuiller à café de curcuma
- 1 cuiller à café de noix de muscade en poudre
- 2 cuillers à café de paprika doux en poudre
- 1/2 cuiller à café de piment moulu
- 1/4 de cuiller à café de colorant rouge (facultatif)
- 10 cuillers à soupe de vinaigre
- 1/2 cuiller à café de poivre noir moulu
- Sel

Recette :

1. Retirez la peau du poulet. Coupez les blancs en deux, laissez les cuisses entières. Faites quelques incisions pour que les épices pénètrent mieux. Déposez les morceaux sur un plat, salez-les et arrosez-les de vinaigre. Laissez-les reposer 1 heure.
2. Pelez le gingembre et l'ail et râpez-les. Versez le yaourt dans un grand saladier, ajoutez toutes les épices et le colorant rouge. Mélangez bien. Déposez-y les morceaux de poulet, mélangez, couvrez et laissez mariner de 6 à 24 h au réfrigérateur.
3. Préchauffez le four à 170°C (th.5). Prélevez les morceaux de poulet et déposez-les sur une plaque à pâtisserie recouverte d'une feuille d'aluminium. Enfournez à mi-hauteur et faites cuire 45 minutes.
4. Badigeonnez, de temps à autre, les morceaux de poulet avec le reste de la marinade et retournez-les. Faites un test de cuisson à l'aide d'un couteau ; si vous voyez s'échapper un jus clair, le poulet est cuit. Servez-le bien chaud.