

Poulet tandoori aux arachides cuit au four



Le gingembre, l'ail et la coriandre se combinent pour donner à ce plat une saveur incroyable. En tenant compte des protéines, des fibres et des vitamines, le poulet tandoori aux arachides cuit au four est une excellente source d'énergie au dîner ou au souper, en période d'examens.

Temps de cuisson : 18 minutes

Donne 2 portions

Ingrédients :

½ tasse	de yogourt nature faible en gras	125 ml
½ tasse	de feuilles de coriandre fraîche	125 ml
¼ tasse	de beurre d'arachide	50 ml
3 c. à table	de pâte de cari tandoori	45 ml
3 c. à table	de pâte de cari tikka	45 ml
2 c. à table	de gingembre frais râpé	30 ml
3	gousses d'ail	3
	le jus d'un citron	
2	poitrines de poulet désossées et sans peau	2

Garniture :

2 c. à table	d'arachides	30 ml
	brins de coriandre fraîche	

Préparation :

1. Mettre au mélangeur le yogourt, la coriandre, le beurre d'arachide, la pâte tandoori, la pâte tikka, le gingembre, l'ail et le jus de citron. Mélanger pour obtenir une consistance lisse.
2. Placer le poulet dans un plat de cuisson peu profond en verre. Recouvrir de marinade et mélanger pour bien enrober le poulet. Couvrir et réfrigérer pendant au moins 6 heures, sans dépasser 24 heures.
3. Préchauffer le four à 230 °C (450 °F).



4. Déposer le poulet mariné sur une plaque à biscuits. Jeter la marinade restante. Cuire le poulet au centre du four pendant 15 à 18 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit suffisamment cuit.
5. Laisser le poulet reposer pendant 4 ou 5 minutes avant de servir. Garnir d'arachides et de brins de coriandre.