

# Poulet tandoori – VS Paulux

## Sauce curry indienne, avec épices



Cuisson à feu vif après 24H de macération



Le service : Poulet avec riz long et courgettes

**Ingrédients** – Convives : 2 – Préparation : 1 nuit – Cuisson : 6min feu vif, 15 min feu doux



Blancs de poulet  
en dés



450g de sauce  
tandoori



1 jus de citron  
pressé



1 verre de riz  
basmati



Quelques herbes  
de Provence

## Préparation

1. La veille
2. Débiter les blancs de poulet en gros dés. Les verser dans un récipient.
3. Les asperger du jus d'un citron, remuer. Laisser reposer 15 min.
4. Verser le bocal de tandoori sur le tout. Bien remuer. Filmer le récipient.
5. Mettre au réfrigérateur pour une nuit.
6. Le lendemain
7. Faire chauffer une poêle à bords hauts avec du beurre et une pointe d'huile d'olive.
8. Prélever les dés de poulet avec une fourchette, pour les égoutter. Réserver.
9. Les saisir à feu vif dans la poêle bien chaude, 2 fois 3 min (les retourner).
10. Baisser le feu et rajouter le reste de la sauce avec quelques herbes de Provence.
11. Laisser mijoter à feu très doux, servir chaud.

Avec du riz basmati ou des avoines de Savoie ou des crozets nature de Hte Savoie...

Ici : Un bocal de sauce curry tandoori de 450g, prête à l'emploi. Le surplus va bien avec le riz.

\* \* \* 25 février 2023 \* \* \*