



Pilons de poulet style tandoori

RECETTES - REPAS - VOLAILLES



NOMBRE DE PORTION : 4

TEMPS DE PRÉPARATION :
10 MIN

TEMPS DE CUISSON :
45 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

- 10 pilons de poulet
- Coriandre, ciselée au goût

Marinade :

- 5 gousses d'ail, hachées finement
- 1/3 tasse de yogourt grec nature
- 1 lime (jus et zeste)
- 1 c. table de paprika
- 1 c. table de cari
- 1 c. table de cumin
- 1/2 c. table de coriandre
- 1/2 c. thé de curcuma
- 1 pincée de poudre de cayenne
- 2 tronçons de gingembre frais, pelés et hachés finement
- 1/4 tasse d'huile d'olive
- 3/4 c. thé de sel

Sauce au yogourt :

- 1/3 tasse de yogourt grec nature
- Le jus 1/2 citron
- 2 c. table de coriandre fraîche, ciselée
- Sel et poivre au goût

Préparation

1. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients de la marinade.
2. Déposer les pilons de poulet dans un contenant hermétique et verser la marinade.
3. Brasser un peu pour recouvrir le poulet de marinade.
4. Laisser reposer au réfrigérateur pendant 4 heures ou toute la journée.
5. Préchauffer le four à 375 F.
6. Déposer les pilons sur une plaque recouverte de papier parchemin.
7. Badigeonner les pilons avec le reste de la marinade.
8. Enfourner pendant 45 minutes ou jusqu'à ce que ce soit bien cuit (Température interne de 165 F).

9. Mélanger les ingrédients de la sauce au yogourt.
10. Servir les pilons avec un peu de sauce au yogourt et de la coriandre fraîche au goût.