

metro



Poulet style Indien

Évaluer cette recette ★★★★★ 1 Vote

4 | 0:10 | 0:20 | 0:45
 PLAT PRINCIPAL | PRÉPARATION | CUISSON | TEMPS TOTAL

Ingrédients

Pour la marinade

125 ml (1 tasse) Yogourt grec 0% Irresistibles

100 ml (.4 tasse) Lait de coco

30 ml (2 c. à soupe) Miel

15 ml (1 c. à soupe) Gingembre haché

1 Ail haché

30 ml (2 c. à soupe) Poudre de cari

Préparation

Dans un bol, mélanger tous les ingrédients de la marinade.

Couper les hauts de cuisses de poulet en deux dans le sens de la longueur. Mariner le poulet dans la marinade 15 minutes au réfrigérateur. (Vous pouvez mariner le poulet plus longtemps pour ponctuer le goût)

Préchauffer le BBQ.

Cuire le poulet sur le grill 15 minutes de chaque côté.

Servir sur un pain Naan avec de la tzatziki, des tomates, des oignons rouges, de la coriandre et des tranches de concombres.

NOTE: Je recommande de cuire le poulet sur une surface antiadhésive conçue pour la cuisson au BBQ.

Source: Max L'Affamé

Mentions légales

Metro Richelieu inc., ses compagnies affiliées et ses filiales n'engagent pas leur responsabilité pour toutes circonstances découlant de l'utilisation des recettes suggérées. Il appartient à la personne utilisant ce site de s'assurer que chacun des ingrédients est conforme à son régime de vie et/ou à ses restrictions alimentaires.

15 ml Cumin moulu Irresistibles
(1 c. à soupe)

5 ml Curcuma moulu Irresistibles
(1 c. à thé)

15 ml Sauce sriracha
(1 c. à soupe)

30 ml Coriandre hachée
(2 c. à soupe)

2 sac Hauts de cuisses de poulet désossés de grains, sans peau, Naturalia Irresistibles

Pour les gyro

240 g Petits pains ronds Naan original Irresistibles
(1 sac)

125 ml Tzatziki
(1 tasse)

4 Concombres libanais coupés en tranches

2 Tomate coupées en tranches

1 Oignon rouge émincé

30 ml Coriandre hachée
(2 c. à soupe)
