

zeste

Poulet tandoori au four

par **STEFANO FAITA**

Quantité : **4** (2) [Évaluer cette recette](#)

Durée totale : **1 h 15 min**

Préparation **20 min**

Cuisson **25 min**

Marinade **30 min**



Préparation

1. Faire chauffer l'huile dans une petite poêle à feu moyen. Ajouter l'ail, le gingembre et cuire environ 1 minute. Ajouter le garam masala, le cumin et la poudre de chili, laisser revenir de 30 à 60 secondes de plus afin de laisser ressortir les parfums des épices.
2. Transférer la moitié du mélange d'épices dans un bol de taille moyenne et incorporer le yogourt et 2 cuillères à soupe de jus de lime. Mélanger et réserver.
3. Dans un autre grand bol, mélanger le reste du mélange d'épices, les 2 cuillères à soupe de jus de lime restant et le sel. À l'aide d'un couteau bien aiguisé, marquer légèrement le côté peau de chaque morceau de poulet, en faisant 3 incisions peu profondes à environ 1 pouce d'intervalle et à environ 1/8 de pouce de profondeur. Transférer dans un bol.
4. Avec les mains, massez doucement les hauts de cuisses de poulet avec le mélange d'épices jusqu'à ce que tous les morceaux soient uniformément enrobés et laisser reposer pendant 30 minutes.
5. Ajustez la grille juste au-dessus de la position centrale de votre four et chauffez le four à 325°F. Verser le mélange de yogourt sur le poulet et mélanger jusqu'à ce que le poulet soit uniformément recouvert d'une couche épaisse. Disposer les morceaux de poulet, incisions vers le bas, sur une grille métallique placée dans une plaque à biscuit tapissée de papier d'aluminium.
6. Mettre au four le poulet et, à l'aide d'un thermomètre de cuisson, s'assurer que la température des hauts de cuisse atteigne 130°F (cela peut prendre 15 à 20 minutes selon la grosseur des morceaux de poulet). Réserver.
7. Après avoir retiré le poulet du four, allumer l'élément du haut de votre four (broil), chauffer 10 minutes avant de remettre les morceaux de poulet au four et laisser griller jusqu'à ce que le thermomètre de cuisson indique 175°F, cela peut prendre entre 8 à 15 minutes.
8. Transférer le poulet dans une grande assiette, couvrir de papier d'aluminium et laisser reposer pendant 5 minutes. Servir.

PUBLICITÉ

Ingrédients

30 ml (2 c. à soupe) d'huile végétale

6 gousses d'ail moyennes, hachées ou pressées au presse-ail

30 ml (2 c. à soupe) de gingembre frais, râpé

15 ml (1 c. à soupe) de garam masala

10 ml (2 c. à thé) de cumin moulu

10 ml (2 c. à thé) de poudre de chili

250 ml (1 tasse) de yogourt nature, avec au moins 2% de matières grasses

60 ml (4 c. à soupe) de jus de lime

1 lime coupée en quartiers

10 ml (2 c. à thé) de sel

8 (3 lb) hauts de cuisse de poulet avec la peau et désossés

