

# Poulet Tandoori

Préparation : 5 min    cuisson : 45 min    repos : 3h    personnes : 6

## Ingrédients :

- 4 cuisses de poulet et 8 blancs
- 200 g de yaourt
- 1 cuillère à café de coriandre en poudre
- 1 cuillère à café de garam masala (cannelle, cardamome, fenouil, girofle, coriandre, cumin, muscade, poivre noir)
- 1/4 cuillère à café de curcuma
- 1/4 cuillère à café de gingembre en poudre
- 1/4 cuillère à café d'ail en poudre et de paprika
- 2 cuillères à café de jus de citron
- 3 cuillères à soupe d'huile
- sel

## Préparation :

Mélanger toutes les épices avec le jus de citron et le yaourt.

Préparez la viande en coupant les blancs de poulet en deux et en y faisant quelques incisions pour que les épices pénètrent mieux dans la chair.

Immerger les morceaux de poulet dedans et laisser mariner pendant 3 heures (couvert à température ambiante). Remuer de temps en temps.

Préchauffez le four à 180°.

Déposez les morceaux de poulet sur une plaque à pâtisserie recouverte d'une feuille d'aluminium et faites-les cuire pendant environ 45 minutes.

Arrosez régulièrement la viande avec le reste de la marinade et retournez les morceaux de temps en temps.

Vérifiez la cuisson du poulet à l'aide d'un couteau : il est cuit quand il laisse échapper un jus clair.