

# **l'épicerie de bruno**

## **Poulet tandoori**

### **Marché pour 6 personnes**

6 cuisses de poulet sans la peau, 5cl de jus de citron, ½ oignon coupé en morceaux, 4 gousses d'ail écrasées, 1 yaourt genre « yaourt à la grecque »

### **A l'épicerie de bruno**

1 cuillère à café de gingembre en poudre, 2 cuillères à soupe de mélange Tandoori, 1 cuillère à café de sel fin marin.

### **La Recette**

Enduire les cuisses de poulet avec le jus de citron, couvrir d'un film et réserver au réfrigérateur 30mn.

Dans un récipient mélanger oignon, ail, gingembre, sel et épices à Tandoori. Ajouter le yaourt et mélanger.

Étaler le mélange sur les cuisses de poulet, couvrir et réserver au réfrigérateur au moins 4 heures ou mieux une nuit.

Préchauffer le four à 180°C et placer les cuisses de poulet dans un grand plat.

Cuire 45 minutes, en retournant les cuisses à mi-cuisson.

Servir avec un riz basmati, ou des légumes frais en salade.