

Le poulet Tandoori

Première marinade :	4 cuillères à café de sel fin 8 cuillères à soupe de jus de citron	
Deuxième marinade :	un yaourt nature 2 cuillères à soupe d'huile d'olive 2 cuillères à soupe de vinaigre de Xérès jus de 2 citrons verts 4 cuillères à café de poudre d'épices Tandoori 1 cuillère à café de cumin 1 cuillère à café de gingembre 1/2 cuillère à café de coriandre moulu 1/2 cuillère à café de sel fin 1 cuillère à café de poudre d'ail piment en poudre selon préférences	Les quantités peuvent être ajustées selon les disponibilités et le goût. On vend des mélanges "Tandoori" divers. Il est bon de goûter la marinade après l'avoir bien mélangée, avant de forcer si besoin sur le piment.
La sauce :	1 oignon 2 gousses d'ail hachées 1 cuillère à café de gingembre frais râpé 1 cuillère à soupe de poudre d'épices Tandoori	Faire revenir ces ingrédients à feu doux, jusqu'à ce que les oignons soient fondus. Ensuite y ajouter le poulet pendant 5 minutes.

Découper le poulet et enlever entièrement la peau.

La carcasse et tous les déchets feront un bon bouillon, avec oignon piqué de clous de girofle, une carotte, un bouquet garni.

Les morceaux macèrent dans la première marinade, pendant que je prépare la deuxième marinade. Laisser macérer environ une heure.

Puis éponger les morceaux et les mettre dans la deuxième marinade, où ils resteront 24 heures au frigo.

On sort les morceaux de la marinade, et on les dispose sur un plat allant au four. On peut aussi disposer sur une grille, pour un résultat plus sec.

Mettre au four, en position grill, très chaud, pour environ 20 à 30 minutes, en arrosant de temps en temps, avec du beurre fondu.

Pendant ce temps préparer la sauce, en faisant revenir l'ail, l'oignon, les épices et en ajoutant la marinade. Laisser cuire le temps que les oignons soient bien fondus. Enfin ajouter le poulet, quelques minutes et c'est prêt.

On sert ce genre de plat avec du riz blanc, et des petits légumes cuits à la vapeur, haricots verts, carottes, choux fleurs, etc.