



POULET MASSALA



Ingrédients :

Pour 4 personnes :

- 700 gr de blancs de poulet
- 20 gr de poudre tandoori
- 20 branches de coriandre
- 1 filet d'huile
- Sel / poivre
- Piment (facultatif)
- 1 gros pot de sauce-curry

Préparation :

1. Couper les blancs de poulet en aiguillettes.
2. Les mettre dans un plat creux.
3. Ajouter la poudre tandoori et bien mélanger.
4. Faire revenir le poulet dans une sauteuse avec un filet d'huile.
5. Ajouter la sauce de Curry et laisser mijoter à petit feu 15 minutes.
6. Assaisonner et ajouter le piment si on en souhaite.
7. En fin de cuisson, ajouter la coriandre.
8. Servir bien chaud



Préparation : 20 mn

Cuisson : 15 mn



Servir avec un « nan » et un caviar d'aubergines