

poulet à l'indienne



Ingrédients (4 personnes):

400g de blanc de poulet. 200g d'oignons. 2gousses d'ail. 2yaourts nature. 1bouquet garni. 1c à café de curry. 1c à café de piment en poudre. 1citron. 1c à spe d'huile. sel. poivre.

Préparation:

Emincez ail et oignons, découpez le poulet en lamelles.

Dans un grand plat, mélangez les yaourts, le jus de citron, le bouquet garni, les épices, les oignons et l'ail.

faites mariner le poulet 2h au réfrigérateur dans cette préparation.

préchauffez une cocotte sur feu doux avec de l'huile. égouttez le poulet, puis faire dorer, versez la marinade, couvrez et laissez 10mn sur feu doux.

Oter le bouquet avant de servir.

Servir le poulet à l'indienne accompagné de riz.