



Brochettes de poulet à l'indienne

Durée de préparation : env. 30 min.

Ingrédients pour 4 personnes :

120 g	de yaourt à la grecque nature
1 botte	d'origan
1	piment rouge
un peu	de gingembre frais
1	lime
1 cc	de curcuma
1 ½ cc	de curry
600 g	de blanc de poulet
	sel
2 bonnes cs	de beurre à rôtir ou d'huile

Préparation :

1^{ère} étape

Verser le yaourt dans un saladier. Hacher finement l'origan. Couper le piment en deux dans le sens de la longueur, épépiner, puis couper en julienne et hacher. Eplucher et râper le gingembre. Râper également le zeste de la lime. Ajouter tous les ingrédients au yaourt, y compris le curcuma et le curry et bien mélanger.

2^{ème} étape

Trancher les blancs de poulet dans le sens de la longueur en trois lamelles. Les plonger dans la marinade et les laisser reposer brièvement.



Préparation :

3^{ème} étape

Sortir les lamelles de poulet de la marinade et égoutter légèrement, puis les embrocher en vague sur des brochettes en bois de taille moyenne.

4^{ème} étape

Chauffer fortement le beurre à rôtir dans une poêle antiadhésive. Saler les brochettes. Réduire le feu et faire cuire les brochettes sur un côté pendant 4 min. Ce faisant, badigeonner légèrement les brochettes avec un peu de marinade. Puis retourner les brochettes et recommencer l'opération jusqu'à la fin de la cuisson.

Conseil

Servir de préférence avec du riz.