swissmilk

Poulet épicé sauce yogourt

Ingrédients

Préparation: env. 40 min
Marinade: env. 4 h
Pour 4 personnes

brochettes en bois ou en métal

Marinade:
150 g de yogourt nature délactosé
1 citron, un peu de zeste râpé et 1 cs de jus
1 gousse d'ail, pressée
2 cc de miel
poivre du moulin

600 g de blancs de poulet, coupés en lanières d'env. 5 mm d'épaisseur
¾ de cc de sel
poivre du moulin
beurre ou crème à rôtir

Sauce:
1-2 cc de graines de coriandre pilées au mortier
2 cc de curry mi-fort
2-3 cs d'amandes émondées en poudre
350 g de yogourt nature délactose
2-3 cc de gingembre pelé et râpé
½ gousse d'ail, pressée
sel
poivre du moulin

Préparation

1 Marinade: mélanger tous les ingrédients.
2 Piquer les lanières de poulet sur les brochettes, en formant des vagues, badigeonner de marinade de tous les côtés. Couvrir et réserver au réfrigérateur 3-4 h.
3 Sauce: griller la coriandre, le curry et les amandes à sec dans une poêle à feu moyen, jusqu'à ce que les arômes se développent. Laisser refroidir légèrement. Ajouter le yogourt délactosé, le gingembre et l'ail préalablement mélangés, assaisonner.

4 Sortir les brochettes du réfrigérateur 30 min avant la cuisson. Eponger la marinade, réserver. Assaisonner la viande par portions, saisir 2-3 min dans le beurre ou la crème à rôtir. Badigeonner vers la fin de la cuisson du reste de marinade, réserver au chaud.
5 Répartir la sauce dans des coupelles. Servir avec les brochettes.

A défaut de mortier, concasser la coriandre au moyen d'une casserole lourde.
Servir avec du pain pita ou du riz épicé.