



DIPS DE POULET À L'INDIENNE

Idéal pour vos apéritifs, vous pouvez compléter avec des crudités (carottes, concombre, champignons, etc..) coupés en bâtonnets ou en lamelles.

 20 minutes 4 heures et 25 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 200 grammes de poulet, filet, sans peau, cru
- 3 pots moyens de yaourt, nature, 0% MG (375 g)
- 10 grammes d'ail, cru
- 1 petit oignon blanc
- 2 cuillères à café de jus de citron vert, maison
- 4 cuillères à soupe de menthe fraîche ciselée plus 4 branches
- 1 cuillère à café de coriandre en poudre
- Du curry
- Du gingembre
- Du curcuma
- Du poivre de Cayenne ou piment de Cayenne
- Du sel

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Pelez l'ail et l'oignon, mettez-les dans un blender et mixez-les avec le jus de citron vert et les épices jusqu'à l'obtention d'une purée. Ajoutez 1 yaourt, salez et mixez de nouveau.
- 2° Coupez chaque filet de poulet en 8 lanières obliques de façon à obtenir 24 lanières en tout. Mettez-les dans un plat creux et enduisez-les de marinade au yaourt. Filmez et réservez 4 heures au frais.
- 3° Préparez la sauce à dips: versez 2 yaourts dans un bol, ajoutez 2 cuillerées à café de jus de citron et 4 cuillerées à soupe de menthe fraîche ciselée, salez et poivrez. Filmez et réservez au frais.
- 4° Préchauffez le four en position gril. Etalez les lanières de poulet sur une grille au dessus de la lèchefrite et enfournez pour 6 minutes en tournant à mi-cuisson.
- 5° Répartissez la sauce à la menthe dans les 4 petites coupelles. Placez-les sur des assiettes de présentation. Ajoutez 6 lanières de poulet sur des feuilles de menthe. Plantez un pic en bois par morceau de poulet.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (248 g)	% AR
ÉNERGIE	53 kcal	131 kcal	7 %
PROTÉINES	7 g	18 g	37 %
GLUCIDES	3 g	9 g	3 %
SUCRES	3 g	7 g	8 %
LIPIDES	1 g	1 g	2 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 g	2 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	4 g	16 %
SODIUM	78 mg	195 mg	8 %