



Les fiches cuisine de

LA MAISON DE LA VACHE QUI RIT

BROCHETTES DE POULET FAÇON TANDOORI

PLAT

Pour 4 personnes

Temps de préparation : **30 min**

Temps de marinade : **30 min**

Temps de cuisson : **30 min**

Ingrédients

- 400 g de filets de volaille
- 1 Boursin
- 1 c. à café bombée d'épices tandoori (à défaut du curry + du paprika)
- 1 jus de citron
- 200 g de riz thaï cuit
- 1 courgette fine
- 1 carotte
- 2 radis
- 1 filet d'huile d'olive
- Sel fin et poivre du moulin

Préparation

- 1 Coupez le poulet en cubes de 2 cm environ. Répartissez les morceaux sur 8 brochettes en bois. Salez et poivrez légèrement les brochettes.
- 2 Dans un saladier, mélangez le Boursin avec le jus de citron, 2 c. à soupe d'eau chaude et la poudre de tandoori. Versez la moitié de la préparation dans un plat allant au four, déposez les brochettes de poulet en évitant de mettre l'extrémité des piques en bois dans la sauce. Recouvrez de sauce et réservez au frais au moins 30 minutes.
- 3 Avec un zesteur, prélevez des filaments de courgettes et de carottes. Faites cuire ces filaments 2 minutes à la vapeur. Avec une mandoline ou un couteau économe, taillez des pétales de radis.
- 4 Préchauffez le four à 190°C. Enfourez le plat de brochettes, laissez cuire 15 minutes puis retournez les brochettes pour les colorer sur chaque face. Poursuivez la cuisson 15 minutes. Servez le riz bien chaud dans un bol ou une assiette creuse, déposez les brochettes, les filaments de légumes et les pétales de radis.

Ces brochettes sont délicieuses avec des cubes de poisson (saumon, lieu, dorade). Dans ce cas, faites-les cuire une dizaine de minutes seulement.



Retrouvez toutes nos recettes sur

WWW.LAMAISONDELAVACHEQUIRIT.COM/LESRECETTES

