



POULET TIKKA

Ingrédients :

1 gros poulet (note 1)	oignons (si possible rouges)
gousses d'ail	une petite racine de gingembre
1/4 l de yoghourt	chili en poudre
poudre de garam massala	bouquet de coriandre
jus de betterave rouge (note 4)	citrons verts et jaunes
Sel ???baies roses	

Méthode

Découpez le poulet et récupérer la chair que vous coupez en morceaux (note 1)

préparez la marinade :

Mixez le chili, le garam massala (note 2), les baies roses, l'ail, le gingembre, la coriandre, les oignons (note 3) Assaisonnez de sel ??? et de jus de betteraves et de citron.

Mélangez cette "pâte" au yoghourt,

Napez le poulet de cette préparation et laissez-le mariner au moins la nuit.

Le lendemain, finissez vos brochettes et faites-les cuire sur une bonne braise au barbecue ... ou Posez les sur une grille au dessus d'un plat contenant un peu d'eau et sous le grill du four. L'eau recueillera le "jus" qui ne brûlera pas : votre cuisine ne sera pas enfumée,... et il y a des gourmands qui aimeront la sauce qui se formera !.

Servez avec un riz bastami et un mélange *non assaisonné* de verdure de votre choix (NB les jeunes feuilles d'épinard sont particulièrement indiquées), avec des rondelles de tomates, d'oignons et de citrons verts.

NOTES TECHNIQUES

(note 1) Si vous n'avez pas le temps ou que vous n'avez pas trouvé un vrai poulet de ferme au marché, mis à part le prix (entier il vous reviendra moins cher) vous pouvez vous contenter de découper.

Dans ce cas pour le goût moins insipide choisissez des ailerons et laissez leur leurs os. Enfilez-les sur des doubles brochettes pour les tenir "à plat" (ce sera plus facile à cuire) avant de les "tartiner" de marinade

(note 2) vous pouvez "chauffer" les épices à la poêle quelques secondes ça renforce le parfum

(note 3) Faites les donc dorer au four avant: ils donneront un parfum de caramel sympathique) !

Préparez-en d'avance que vous stériliserez en petits pots pour en avoir d'avance ... Si vous n'avez pas le temps de le faire aujourd'hui essayez quelques gouttes d' "arôme Patrelle" ... si vous en trouvez encore chez votre épicier : c'est vieux comme Hérode mais efficace. Comme c'est une marque je ne peux vous donner les coordonnées. Appelez-moi je vous les donnerais.

(note 4) vous pouvez très bien "mixer" quelques tranches de betteraves cuites et garder même la pulpe car elle donnera plus de "corps" à votre marinade

NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans gluten", pour les "sans sel" (si vous n'en mettez pas!) pas de problème, pour les "sans gras" c'est encore tout à fait convenable si le poulet est de qualité et le yaourt 0% de matières grasses.

Pour les “sans sucre” vous pouvez supprimer les oignons (ou l’arôme PATRELLE) car il y a un peu d’hydrate de carbonemais peu .Bien sûr le goût sera différent ...mais vu les quantités utilisées , peut-être qu’en surveillant votre taux ??? enfin vous savez bien :

ON FE CE KOI KON PEU AVE CE KOI KON A