

## **Poulet tikka**

### Ingrédients pour 4 personnes

200 g de blancs de poulet  
2 pots de yaourt nature  
1 cs de paprika  
2 graines de cardamome noire  
2 graines de cardamome verte  
1 cs de vinaigre blanc  
2 cs de pulpe d'ail  
1 cs d'huile

Couper les blancs de poulet en cubes. Les mélanger avec le yaourt, les épices et l'huile. Faire mariner au frais pendant 24 heures. Ensuite sortir les morceaux de poulet de la marinade et les griller sur barbecue ou dans le four en position grill.