

# Poulet tandoori

Ingrédients, pour 4 personnes :

- filets de poulet
- concentré de tomate
- 1/2 pot de yaourt
- gingembre et ail hachés
- cumin
- poivre en poudre
- garam massala
- épice tandoori
- sel
- huile

Recette :

- mélanger toutes les épices et le sel avec le yaourt et de l'eau
- ajouter les filets de poulet piqués avec un couteau ou une fourchette pour qu'ils prennent bien le goût des épices et l'huile
- laisser mariner 1 heure
- cuire au four ou à la poêle
- servir chaud

## Raïta

- 1 grand concombre
- 1/2 carotte
- 125g de yaourt à la grecque
- sel
- 1 cc sucre
- coriandre fraîche

Recette :

- râper concombre et carotte
- dans un saladier mettre le yaourt, le sel et le sucre, bien mélanger

- ajouter concombre et carotte râpés
- servir avec de la coriandre fraîche

## **Dahl de lentilles corail**

Ingrédients, pour 4 personnes :

- 250g de lentilles corail
- 200 ml de lait de coco
- 1 grosse tomate
- 1 oignon
- coriandre fraîche
- gingembre
- quelques graines de fenouil
- 1 cc curcuma
- 1 cc cumin en poudre
- huile

Recette :

- émincer oignons et tomate et râper le gingembre
- dans une casserole, faire revenir dans de l'huile oignons et tomate
- rincer les lentilles, les ajouter aux oignons et tomates avec le curcuma, le cumin et le gingembre râpé, saler, couvrir avec de l'eau et laisser mijoter 15 à 20 minutes
- après la cuisson, ajouter le lait de coco, les graines de fenouil, la coriandre et après 5 minutes, servir

## **Riz pilaf au yaourt**

Ingrédients, pour 4 personnes :

- 30g de beurre
- 200g de riz basmati
- 1 yaourt nature
- 1 oignon
- gingembre
- ail haché

- cardamome
- clous de girofle
- cannelle en bâtons
- sel

Recette :

- faire revenir dans le beurre les oignons émincés
- ajouter gingembre et ail hachés, cardamome, cannelle en bâtons, clous de girofle, faire revenir, ajouter le yaourt et de l'eau
- faire bouillir
- rincer plusieurs fois le riz
- ajouter le riz au mélange précédent, couvrir d'eau et cuire en surveillant la cuisson et le niveau d'eau