



Poulet tandoori accompagné d'épinards à la menthe



Temps de préparation

< 30 min



Difficulté

Facile



Ingrédients

4 filets de poulet
2 petits bocales de yaourt grec (nature, Yaos)
1 citron (jus)
2 cuillères à café de mélange d'épices tandoori (mélange de cumin, poivre de Cayenne, curcuma et coriandre moulue)
300 grammes de riz basmati (uncle ben's)
menthe
40 grammes de gingembre
1 cuillère à café de cumin
4 cuillères à soupe d'huile d'arachide
400 grammes de pousses d'épinards
1 pincée noix de muscade
sel et poivre

Méthode de préparation

- 1.** Coupez les filets de poulet en dés.
- 2.** Dans un bol, mélangez le yaourt, le jus de citron, les épices tandoori et une pincée de sel.
- 3.** Ajoutez-y les dés de poulet, et remuez bien le tout. Placez 10 minutes au réfrigérateur.
- 4.** Cuisez le riz selon les indications figurant sur l'emballage.
- 5.** Émincez les feuilles de menthe. Épluchez et râpez le gingembre. Lavez les épinards.
- 6.** Dans un wok, faites chauffer la moitié d'huile d'arachide, et faites-y revenir le gingembre et le cumin. Remuez pendant 1 minute. Ajoutez les épinards, et mélangez jusqu'à ce qu'ils réduisent.



- 7.** Incorporez la menthe ciselée. Assaisonnez de sel, poivre et noix de muscade. Versez dans un bol, et couvrez d'une feuille de papier aluminium.
- 8.** Dans le même wok, faites chauffer l'huile restante. Sortez le poulet du réfrigérateur, et déposez-le dans le wok. Remuez jusqu'à ce que la viande soit cuite.
- 9.** Accompagnez du riz cuit et des épinards à la menthe.