

Cela faisait longtemps que nous n'avions pas manger de plat typiquement indien, et bien je vous en propose un aujourd'hui à base de poulet.

Il se nomme poulet swahili, bien que le swahili soit une langue africaine... allez comprendre!! en tous les cas, cette recette est à base de yaourt et ça c'est vraiment indien!!!



### La recette pour 2 personnes:

- 2 cuisses de poulet
- 1 oignon
- 1 noix de gingembre
- 6 gousses d'ail
- 1 càs de paprika
- 1 càc de cannelle
- 4 càs de jus de citron
- 2 càs d'huile
- 1 càs de cumín
- 1/2 càc de piment fort en poudre

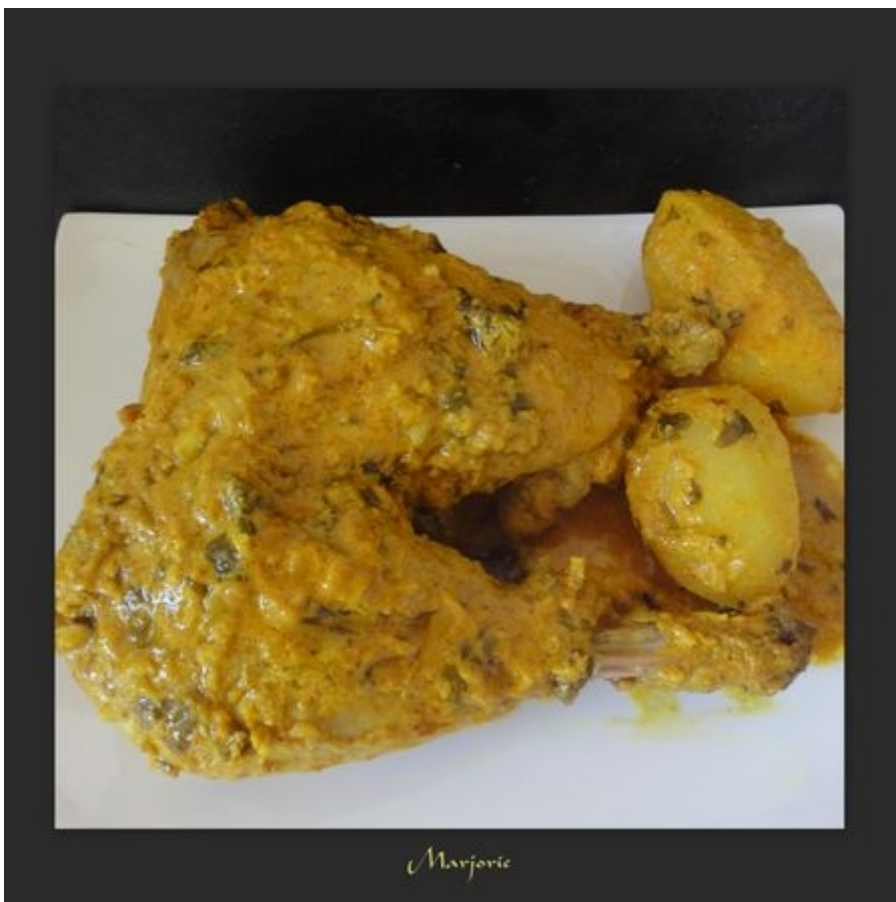
- 1/2 bouquet de coriandre
- 100g de yaourt nature
- 1 càs de miel (OLEATERRA)
- sel, poivre

La veille, préparer la marinade à base de gingembre, ail écrasé, paprika, cannelle, jus de citron, huile, cumin, piment, coriandre, yaourt, miel et poivre. Y déposer les cuisses de poulet et laisser mariner toute la nuit.

Le lendemain, faire revenir l'oignon émincé finement dans une cocotte en fonte puis verser le poulet et la marinade.

Rallonger la marinade avec 1 verre d'eau puis laisser cuire à feu doux pendant 1h30. Surveiller le niveau de la sauce durant les 40 dernières minutes et rajouter de l'eau si besoin.

Servir avec un riz basmati ou de pommes de terre.



Astuces: cette recette se prépare également au four à 150°C pendant 1h30 mais je trouve que le poulet est alors trop sec...