

Blanc de poulet Tandoori

2 à 3 parts

Ingrédients

300 à 400 g de blanc de poulet
100 g de yaourt
(3,5 % de matières grasses)
2 à 3 c. à c. de pâte à curry rouge
2 c. à c. de gros sel

Temps de préparation :
environ 1 heure 15 minutes

Temps de marinade :
1 heure

1 Rincer et sécher le blanc de poulet. Bien mélanger dans un plat le yaourt avec le reste des ingrédients, et badigeonner la viande. Verser tout dans le sachet sous vide et mettre sous vide. (réglages voir ci-dessous)

2 Laisser mariner 1 heure au réfrigérateur.

3 Sortir les blancs de poulet du sachet, et placer sur le grill. Accompagner d'une salade de lentilles.

>> Conseil :

Grâce au yaourt, la viande sera particulièrement tendre lorsqu'elle sera grillée.

Réglages Étape 1

Mettre le sachet sous vide
Niveau de mise sous vide 3

