



Les plats principaux

## **Poulet tandoori au four**

**Pour 4 personnes.**

### **Ingrédients**

400 grammes poulet (en lamelles)  
100 grammes de lardons fumés  
2 oignons (doux, en anneaux)  
2 fenouils (petits)  
400 millilitres de yaourt entier  
poignée fromage (râpé)  
300 millilitres de crème  
6 œufs  
poignée coriandre  
huile d'olive  
poivre  
sel

### **Pour les épices tandoori**

1 cuillère à soupe de cumin en poudre  
1/2 cuillère à café poivre de cayenne  
1/2 cuillère à café noix de muscade  
1/2 cuillère à café cannelle en poudre  
1 cuillère à café poudre de paprika  
1 cuillère à soupe de poudre de cumin  
poivre  
sel

### **Méthode de préparation**

Faites une marinade avec le yaourt, la moitié des épices tandoori, un filet d'huile d'olive, du poivre et du sel.  
Mettez  
les lamelles de poulet dans la marinade, couvrez et laissez mariner 1 heure.

Enlevez le coeur dur des bulbes de fenouil puis coupez en lamelles. Déposez-les dans un plat à four graissé.  
Répartissez dessus les anneaux d'oignon, les lardons et le poulet mariné.

Préchauffez le four à 180°C. Battez les oeufs avec la crème et le reste des épices tandoori et versez dans le plat à four. Saupoudrez dessus le fromage râpé et enfournez 50 minutes. Avant de servir terminez par la coriandre.

## Ustensiles de cuisine

Four

