



Les plats principaux

Poulet tandoori au fenouil grillé

Pour 4 personnes.

Ingrédients

2 cuillères à soupe de graines de sésame (rôties)
1 cuillère à soupe d'épices tandoori
200 grammes de pruneaux séchés
3 cuillères à soupe d'huile d'olive
4 bulbes de fenouil (petits)
1 cuillère à soupe de miel
2 oranges (écrasée)
600 grammes poulet
coriandre
poivre
sel

Méthode de préparation

Séchez bien le poulet. Mélangez 2/3 de l'huile avec les épices tandoori et un peu de sel et de poivre et badigeonnez-en les filets de poulet. Emballez-les dans une feuille fraîcheur et placez 30 minutes au frigo.

Coupez en deux les bulbes de fenouil et blanchissez-les 3 minutes dans de l'eau salée. Faites égoutter.

Mélangez ensemble le jus d'orange, le reste de l'huile et le miel. Versez cela dans un plat à four sur le fenouil et saupoudrez les graines de sésame par-dessus. Ajoutez aussi les prunes.

Rôtissez les filets de poulet 15-20 minutes sur le grill et placez aussi longtemps le fenouil sous le capot du barbecue (ou dans un four à 180°). Avant de servir saupoudrez avec de la coriandre finement hachée. Délicieux avec du riz.

Ustensiles de cuisine

Four ou Barbecue

