



Bouchées de poulet aux épices

Ingrédients :

- 1,4kg de poulet
- env. 10 graines de coriandre
- 3 cuillères à café de cumin en poudre
- 1 bâton de cannelle
- 2 cuillères à café de cardamome
- 1 gros oignon blanc
- 3 gousses d'ail
- 1 cm de gingembre frais
- 1 cuillère à soupe de concentrée de tomates
- environ 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de sel.

Faire griller les épices dans une poêle à sec pendant quelques minutes.

Dans un mixer hacher l'oignon, l'ail pressé et le gingembre coupé en petit morceaux. Ajouter le concentré de tomate, le sel et un peu d'huile d'olive.

Mettre les épices et le mélange dans un bol, ajouter de l'huile pour faire un mélange onctueux et un peu liquide.

Mettre le poulet coupé en lanières dans la marinade et laisser reposer 24 h en remuant de temps en temps.

Le lendemain, préchauffer le four à 200 °

Poser les lanières de poulet sur une feuille de papier sulfurisé sur la lèche frite et enfourner une demi heure. Quand c'est prêt couper en plus petites bouchées si nécessaire.



Deuxième version

Remplacer le concentrée par du coulis de tomates, ajouter une cuillère à café de piments et mettre 6 gousses d'ail et 1dl de lait de coco

