

Escalope de poulet aux épices tandoori

Pour 10 personnes

Ingrédients :

- Haut de cuisse de poulet 1,500 kg
- Fromage blanc 20 % 450 g
- Oignon rouge 930 g
- Ail haché 10 g
- Epices Tandoori (boîte) 15 g
- Herbe Coriandre (botte) 125 g
- Paprika moulu (boîte) 4 g
- Citron jaune 800 g
- Pomme vidée non épluchée 250 g (4)
- Banane (épluchée) 300 g (4)
- Orange (épluchée) 300 g (4)
- Sucre 100 g

La veille :

- . Mixer les oignons, l'ail, les épices tandoori, le sucre, le paprika et le jus des citrons.
- . Mélanger cette préparation au fromage blanc.
- . Saler et poivrer à votre convenance.
- . Rassembler le poulet dans un plat creux et le napper de cette préparation.
- . Couvrir d'une film alimentaire et garder au réfrigérateur.

Le jour même :

- . Cuire le poulet en sauteuse pendant 40 mn environ, à mi-cuisson mettre les fruits.