

# Poulet Tikka mariné avec du yogourt, chutney à la menthe et coriandre, quinoa et brunoise d'ananas

## Recette pour 4

### Description

Un plat de poulet riche en saveurs!

### L'astuce du chef

Vous pouvez servir le quinoa sous forme de salade (froid)

### Ingrédients

Pour le chicken tikka

- 0.50 Tasse(s) Yogourt nature 2%
- 2 Cuil. à thé Garam masala
- 0.25 Cuil. à thé Chilli en poudre
- 1 Cuil. à thé Paprika
- 0.25 Cuil. à thé Curcuma
- 3 Cuil. à soupe Jus de lime
- 4 Unité(s) Haut de cuisse de poulet
- 1 Unité(s) Oignon rouge
- 1 Unité(s) Lime
  
- Beurre
- Sel et poivre
- Huile végétale

Pour le chutney menthe-coriandre

- 1 Botte(s) Coriandre
- 2 Botte(s) Menthe
- 1 Unité(s) Piment jalapeno
- 0.25 Unité(s) Oignon
- 2 Cuil. à soupe Jus de lime
- 0.50 Cuil. à thé Sel
- 2 Cuil. à soupe Eau
- 60 Ml Yogourt nature 2%
  
- Beurre
- Sel et poivre
- Huile végétale

Quinoa Ananas

- 375 Ml Quinoa
- 0.25 Unité(s) Ananas
- 2 Gousse(s) Ail haché
- 1 Unité(s) Oignon
- 375 Ml Bouillon de poulet
- Beurre
- Sel et poivre
- Huile végétale

## Préparation

Temps de préparation **60.00 mins**

Préchauffez votre grill à 450.00 F°

Mise en place

Préchauffez votre four en position grill. Placez le yaourt dans un tamis et laissez-le égoutter durant 1 à 2h. Coupez le poulet en morceaux. Coupez la lime en quartier. Tranchez l'oignon rouge très finement à l'aide d'une mandoline. Faites tremper les pics à brochette dans l'eau pendant au moins 20 minutes.

Épluchez et ciselez finement l'oignon. Détaillez l'ananas en brunoise. Préparez le bouillon de poulet et garder le au chaud. Hachez finement les gousses d'ail.

Préparation du poulet tikka

Dans un bol, mélangez toutes les épices avec le jus de lime. Ajoutez le yaourt égoutté et mélangez. Ajoutez les morceaux de poulet et mélangez bien. Couvrez le bol et laissez mariner entre 2-12h. Enfilez les cubes de poulet sur les pics à brochettes. Placez les brochettes sur une plaque de cuisson recouverte de papier parchemin et badigeonnez-les d'un peu d'huile végétale. Faites griller les brochettes de poulet pendant environ 15 à 20 minutes.

Préparation du chutney de menthe et coriandre

Réunissez tous les ingrédients dans la cuve d'un robot culinaire et réduisez le tout en une belle purée lisse. Rectifiez l'assaisonnement de sel et servez frais. Servez les brochettes de poulet accompagnées de quartiers de limes, de quelques tranches d'oignons et de chutney de menthe-coriandre.

Quinoa ananas

Dans une casserole, attendrir l'oignon et l'ail dans l'huile. Salez et poivrer ajoutez le quinoa et le bouillon de poulet. Portez à ébullition. Couvrir et laisser mijoter 15 minutes à feu doux. Retirez du feu et incorporer la brunoise d'ananas. Couvrir et laisser reposer 15 minutes. Rectifiez l'assaisonnement.

Ajoutez un beau filet d'huile d'olive, mélangez puis servir.

**Bon appétit!**