



<http://cuisine-plaisirs.wifeo.com/>

. Poulet tandoori au coca cola et aux chou-fleur .



Ingrédients :

- 1 c.à.s d'épices tandoori
- 1 oignon
- 20 cl de coca cola light
- 240 g d'escalopes de poulet
- 240 g de chou-fleur
- Sel, poivre

- Sortir et décongeler le chou-fleur et les escalopes
- Découper les escalopes en dés d'environ 2 cm, huiler légèrement un papier absorbant
- Faire revenir les dés à feu vif jusqu'à ce que les morceaux soient bien dorés
- Ajouter l'oignon découpé en fines lamelles et baisser un peu le feu
- Laisser cuire et blondir l'oignon quelques minutes
- Saupoudrer avec les épices tandoori, sel et poivre, laisser mijoter
- Déglacer au coca cola light en recouvrant bien les oignons et dés de poulet
- Laisser mijoter jusqu'à ce que la sauce devienne sirupeuse
- Parallèlement, faire cuire dans de l'eau bouillante le chou-fleur pendant 10 minutes

