



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

. Poulet tikka .



Ingrédients :

- 1 gousse d'ail
- 1 oignon
- 2 escalopes de poulet
- 4 c.à.s de fromage blanc
- Épices tikka

- Mélanger le fromage blanc et les épices
- faire de légères incisions sur les 2 faces des escalopes
- faire mariner et recouvrir les escalopes avec cette préparation
- Couper l'oignon et l'ail et l'incorporer à la préparation
- Laisser mariner une journée au réfrigérateur dans un plat recouvert d'un papier étirable
- Huiler un papier absorbant pour faire revenir les escalopes dans une poêle
- Rajouter un peu de la préparation de fromage blanc et d'épices
- faire revenir quelques minutes