

Brochettes de dinde tandoori



Ingrédients : 3 blancs de poulet (environ moins de 400g), 2 citrons, 2 cs de pâte tandoori, 3 yaourt nature à 0%, 1 concombre, 1/2 bouquet de menthe, sel et poivre.

Couper les blancs de dinde en cubes de 2 cm de côté. Presser les citrons. Mélanger le tandoori avec un yaourt et la moitié du jus d'un citron. Poivrer. Mettre les morceaux de dinde à mariner dans cette préparation pendant 2 heures, en les retournant plusieurs fois.

Laver et effeuiller la menthe. Laver et essuyer le concombre, le couper en 4 dans le sens de la longueur, retirer les graines du centre, puis découper autant de cubes de même taille que ceux de dinde. Réserver le reste. Embrocher les morceaux de dinde, des feuilles de menthe et les cubes de concombres en les alternant.

Faire chauffer votre plancha sur le barbecue puis poser les brochettes dessus et les faire cuire pendant 3 minutes sur chacun des 4 côtés. Saler.

Hacher les feuilles de menthe restantes, couper le reste du concombre coupé en minuscules dés, mélanger aux deux yaourts restants, ajouter le reste du jus de citron. Poivrer. Servir les brochettes avec le yaourt au concombre et à la menthe.