

[Retrouver la recette sur le site](#)

[Et toutes les explications en photo](#)

Autre appellation : Poulet au yaourt.

Le poulet, mariné longuement dans le yaourt, le citron et les épices, conservera tout son moelleux à la cuisson. Il faut bien entendu le cuire lentement sur un barbecue pas trop vif. La cuisson est donc assez longue. Les cuisses étant découpées en deux, le pilon cuit plus vite que le haut de cuisse. Vous commencerez par servir les pilons, puis quelques minutes plus tard, les hauts de cuisses.

Attention au choix et au dosage des épices, ça peut devenir assez rapidement très très fort.

Préparation 30 min, - Marinade 24h00 - Cuisson : 30 min à 40 min

Bon marché - Facile - Printemps/été



**Pour : 10 personnes**

*Cuisses de poulet : 10*

*Yaourt nature : 6 pots*

*Jus de citron : 4 cuillères à soupe*

*Épices Tandoori : 4 cuillères à soupe*

## Conseil

*Attention au choix du mélange d'épices. J'ai eu une expérience assez malheureuse avec un mélange d'origine, sans doute très typique, mais immangeable même pour les palais les plus blindés.*

*L'autre point délicat, la cuisson. Un feu pas trop vif et les morceaux de poulet placés assez haut. Le mélange yaourt/épices a tendance à brûler. A surveiller donc.*

## La veille

- 1 - Enlever la peau des cuisses de poulet. Couper les en deux à la jointure. Avec une fourchette, piquer cinq ou six fois les morceaux de poulet. Cela aidera à faire pénétrer la marinade. Dans un saladier, vider les yaourts. Vous pouvez laver les pots vides et les donner à une école maternelle pour confectionner de merveilleux cadeaux pour la prochaine fête des Mères. Mélanger à la cuillère les épices et le jus de citron. Tremper un à un les morceaux de poulet pour bien les recouvrir de yaourt. Mettre le plat au frais pendant 24 heures en remuant deux ou trois fois.

## La cuisson

- 2 - Préparer votre barbecue assez longtemps à l'avance, il faudra cuire le poulet lentement, sur feu pas trop vif, sans flamme. Enlever l'excédent de yaourt et mettre le poulet sur la grille. Puis retourner régulièrement les morceaux pour les cuire sur toutes les faces. En cours de cuisson, mettre avec une cuillère le yaourt restant. Avec un couteau bien pointu, tester le long de l'os si le poulet est cuit. Servir bien chaud.

Les restes peuvent se consommer froids.