Pakora de poulet avec sauce au yogourt

Durée totale: 50 min

Temps actif: 50 min

Facile

Ingrédients

Pour 4 personnes

600 g	viande de cuisse de poulet suisse, désossée et sans peau
1 bouquet	persil plat
2 brins	menthe
1	gousse d'ail
1	citron vert bio
200 g	yogourt à la grecque
	sel
2	concombres
1	piment rouge
1	oignon rouge
1 cc	sucre roux
3 cs	huile de colza
	poivre noir du moulin
1 cc	paprika doux
1 cc	gingembre moulu
0.5 cc	cumin moulu
30 g	maïzena
120 g	farine de pois chiches
0.25 cc	poudre à lever
180 g	eau
	huile pouvant être chauffée à haute température pour la friture, p. ex. huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

899	kcal
40 g	de protéines
33 g	de glucides
66 g	de lipides

Sans gluten

Contient du lactose

Conseil

La viande de cuisse reste bien juteuse lorsqu'elle est frite; le blanc de poulet, en revanche, devient rapidement sec et coriace s'il cuit trop longtemps.

Préparation

1. Hacher finement le persil et la menthe. Peler et hacher finement l'ail. Laver le citron vert à l'eau chaude et râper finement le zeste. Presser le jus et le réserver. Mélanger les herbes, le zeste de citron vert, l'ail et le yogourt. Saler.

2. Laver les concombres, les couper en deux dans la longueur, puis en fines tranches. Hacher finement le piment. Peler l'oignon et le couper en deux, puis en fines lamelles.

3. Mélanger le jus de citron vert avec le sucre et l'huile, saler et poivrer. Incorporer le concombre, le piment et l'oignon.

4. Couper grossièrement la viande en morceaux de la taille d'une bouchée, mélanger avec le paprika, le gingembre, le cumin et la moitié de la maïzena. Saler et poivrer.

5. Pour la pâte, mélanger la farine de pois chiches, le reste de la maïzena et la poudre à lever avec l'eau pour obtenir une pâte lisse. Saler, puis laisser reposer la pâte pendant 10 minutes.

6. Chauffer l'huile de friture à 170° C dans la friteuse ou dans une poêle étroite et haute. Mélanger la viande avec la pâte de pois chiches et la faire frire en 2-3 portions 5 minutes environ jusqu'à ce que les morceaux soient dorés. Laisser égoutter sur du papier absorbant et servir avec la salade de concombre et la sauce au yogourt. Accompagner de riz basmati.