



# Hauts de cuisse de poulet enrobés de pâte tandoori épicée



La différence est là.

 Durée totale: 50 min

 Temps actif: 15 min

 Facile



## Ingrédients

Pour 4 personnes

- 4 hauts de cuisse de poulet suisse (préparés par le boucher)
- 4 petits oignons
- 3 poivrons (rouge et jaune)
- 4 cs pâte tandoori
- 240 g riz basmati

## Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

- 477 kcal
- 32 g de protéines
- 30 g de glucides
- 21 g de lipides

 Sans gluten

 sans lactose

## Conseil

Cette recette est également délicieuse avec des cuisses de poulet entières.

## Préparation

- 1 Sortir les hauts de cuisse de poulet du réfrigérateur 30 minutes à l'avance. Entretemps, peler les oignons et les couper en rondelles. Couper les poivrons en lamelles. Mettre les deux ingrédients dans un récipient plat allant au four.
- 2 Badigeonner généreusement les hauts de cuisse de poulet des deux côtés avec de la pâte tandoori et les poser sur les légumes.
- 3 Cuire env. 35 minutes dans le four préchauffé à 180° C (four à air chaud à 160° C). Saler à volonté.

Sur [viandesuisse.ch](https://viandesuisse.ch), tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.



La différence est là.

4

Pendant ce temps, faire cuire le riz selon les indications figurant sur l'emballage.

Sur [viandesuisse.ch](https://viandesuisse.ch), tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.