Hauts de cuisse de poulet enrobés de pâte tandoori épicée

Viande Suisse
Mon choix.

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.

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