

RAVIOLES CROUSTILLANTES *au poulet tandoori*



Plat



Ravioles



Nb. portions

4



Préparation

20 MIN



Cuisson

25 MIN



INGRÉDIENTS

- 2 sachets de ravioles à poêler aux 3 fromages Saint Jean
- 4 blancs de poulet
- 2 yaourts nature
- 1 sachet d'épices tandoori
- 1 jus de citron
- 1 gousse d'ail
- 10 cl de crème fraîche
- Sel

RECETTE

Préparation

- Découper les blancs de poulet en morceaux. Préparer la marinade en mélangeant les épices avec les yaourts, jus de citron, gousse d'ail écrasée et le sel. Incorporer le poulet et laisser mariner au réfrigérateur environ 6 heures en remuant de temps en temps.
- Préchauffer le four à 250°C. Recouvrir la lèche frite de papier sulfurisé, déposer alors les morceaux de poulet marinés préalablement égouttés rapidement et enfourner une quinzaine de minutes.
- Pendant la fin de cuisson, faire dorer les ravioles 5 minutes à feu moyen dans une poêle antiadhésive sans matière grasse.
- Servir les ravioles croustillantes avec le poulet accompagnées d'une sauce que vous aurez préparé en mélangeant à feu doux le reste de marinade avec les 10 cl de crème fraîche. Servir.

ASTUCE

Rajouter du persil frais rincé et haché sur l'assiette au moment du service.