

## Poulet indien au yaourt



### INGRÉDIENTS

- 4 filets de poulet
- 1 oignon
- 1 yaourt nature
- 1 càs de farine
- 2 càs de paprika
- Huile d'olive
- Coriandre



### PRÉPARATION



- Découper le poulet en morceaux
- Fariner les morceaux en les secouant dans un sac contenant de la farine, saler et ajouter 1 cuillère de paprika
- Couper l'oignon en lamelles et les faire roussir avec de l'huile dans un wok ou dans une cocotte en fonte
- Ajouter le poulet et faire rissoler en tournant de temps en temps
- Mouiller et laisser cuire doucement à couvert jusqu'à ce que le poulet soit tendre
- Ajouter le reste de paprika et laisser cuire encore un peu
- Dresser les morceaux de poulet
- Délayer le yaourt dans la sauce en remuant sans arrêt et verser bien chaud sur le poulet.



#### Atouts Nutritionnels

Une sauce onctueuse et pauvre  
en matières grasses.

La sauce peut être utilisée sur  
l'accompagnement de féculents et  
légumes !

Valeurs nutritionnelles par portion de 160g :

250 Kcal

Protéines : 40g

Glucides : 6g

Lipides : 8g