

# metro



## Lanières de poulet, sauce Tandoori

Évaluer cette recette ☆☆☆☆☆ 0 Vote

 Sans Gluten

4 PORTIONS | 0:15 PRÉPARATION | 0:15 CUISSON | 0:30 TEMPS TOTAL

### Ingrédients

**450 g** Lanières de poulet frais  
(1 lb)

Sauce à badigeonner tandoori

**2** Gousses d'ail, hachées

**15 ml** Moutarde au poivre vert  
(1 c. à soupe)

**250 ml** Yogourt nature 2%  
(1 tasse)

**30 ml** Sauce chili  
(2 c. à soupe)

**30 ml** Gingembre frais, râpé  
(2 c. à soupe)

### Préparation

Préchauffer le barbecue à intensité moyenne.

Dans une casserole, saisir l'ail quelques secondes dans un mélange beurre/huile.

Ajouter le reste des ingrédients de la sauce, amener à ébullition et retirer immédiatement du feu. En réserver environ la moitié.

Déposer les lanières de poulet sur une feuille de papier d'aluminium huilée.

Badigeonner les lanières de poulet avec le reste de la sauce et cuire 8 à 10 minutes en les retournant fréquemment.

Napper les lanières avec la sauce réservée et servir.

Source : Metro

### Accords vins et mets



#### Fruité et généreux

Ces vins mi-corsés offrent une couleur intense, un nez riche dominé par des arômes de fruits. Ce sont des vins savoureux et accessibles.

Catégories de produits : vin rouge, vin rosé.

**125 ml** Canneberges rouges  
**(1/2 tasse)**

© Société des alcools du Québec, 2007

---

Jus et zeste de 1 citron

---

---

## Accords bières et mets



### Équilibrée et désaltérante

Appréciée pour sa polyvalence. Découvrez l'équilibre parfait entre l'amertume du houblon et le goût sucré du malt de cette bière au corps léger à moyen et à la finale franche.

---

## Mentions légales

### Recettes sans gluten

Assurez-vous de n'utiliser que des céréales, farines et féculés certifiées sans gluten et de bien lire les étiquettes de produits lors de l'achat.

**Metro Richelieu inc.**, ses compagnies affiliées et ses filiales n'engagent pas leur responsabilité pour toutes circonstances découlant de l'utilisation des recettes suggérées. Il appartient à la personne utilisant ce site de s'assurer que chacun des ingrédients est conforme à son régime de vie et/ou à ses restrictions alimentaires.

---