

# SALADE DE POULET TANDOORI À L'ANANAS FRAIS

## INGRÉDIENTS

- 4 escalopes poulet
- 1 ananas
- 10 tomates cerise
- 1 échalote
- 1 yaourt nature bulgare
- 2 citrons vert
- 1 fruit de la passion
- feuilles de salade
- sel et poivre



## Pour la poudre tandoori

- 2 cuillère à café paprika doux
- 2 cuillère à café piment doux
- 1/2 cuillère à café coriandre moulue
- 1/2 cuillère à café sel de celeri
- 1/2 cuillère à café quatre épices
- 1/2 cuillère à café ail semoule
- 1 pincée piment de Cayenne
- 1 pincée grains de poivre noir
- 1 pincée cumin moulu



## INSTRUCTIONS

- Mélangez toutes les épices de la poudre tandoori. Détaillez le poulet en lanières et mettez-les dans un plat avec le yaourt, le mélange d'épices et le jus d'un citron vert. Mélangez bien et laissez mariner 1 heure.
- Faites chauffer une cuillère à soupe d'huile dans une sauteuse et faites y revenir les lamelles de poulet pendant 10 minutes en remuant.
- Ciseler finement les feuilles de salade et l'échalote. Coupez les tomates en quartiers. Pelez l'ananas, retirez le centre et détaillez la chair en petits dés. Mettez tous les fruits et légumes dans un saladier.
- Mélangez 5 cuillères à soupe d'huile d'olive avec le jus du dernier citron vert ainsi que son zeste. Salez et poivrez à votre goût puis versez sur la salade. Ajoutez les lamelles de poulet et servez.