

## ✿✿✿✿ Marinade à l'indienne ✿✿✿✿

**Temps de marinade** : au minimum 1h

**Ingrédients** : (pour 4 personnes)

- Yaourt brassé nature : 2
- Épice tandoori: 2 cuillère à café
- Ail : 1 gousse écrasée
- Oignon émincé
- Sel, poivre
- Menthe et coriandre ciselées (facultatif)

**Préparation** :

- Mélangez tous les ingrédients et mêlez-la à la viande.
- Couvrez bien votre plat d'un film transparent et laissez reposer dans votre réfrigérateur.

Cette marinade est idéale pour le poulet (blanc, cuisse), la dinde.