

Sandwich indien

4 pers 10 mn

Les **ingrédients**

- 4 petits pains
- 300 g de blanc de poulet
- 2 tomates
- 1 oignon rouge
- 1 yaourt nature
- 2 c. à s. d'huile d'arachide
- 1 c. à c. de curry en poudre
- Huile d'olive
- Sel, poivre

La **recette**

Etape 1

Peler et émincer l'oignon. Laver, sécher et couper les tomates en rondelles. Émincer les blancs de poulet. Réserver.

Etape 2

Dans une poêle, déposer un filet d'huile d'olive et faire revenir les émincés de poulet. Lorsqu'ils sont dorés, ajouter le yaourt et le curry. Mélanger et laisser cuire 3 minutes sans cesser de remuer.

Etape 3

Couper les pains en deux, ajouter le mélange au poulet puis répartir les oignons, les tomates et recouvrir avec les chapeaux.