



Poulet tikka masala



Temps de préparation

30 min à 1h



Difficulté

Facile



Ingrédients

4 gousses d'ail
2 centimètres de gingembre (râpé)
2 cuillerées à thé garam masala (mélange d'épices indiennes)
1 cuillerée à thé de cumin en poudre
1 cuillerée à thé de coriandre en poudre
1 petit bocal de yaourt (entier)
1 cuillerée à thé fleur de sel (ou de gros sel de mer)
4 filets de poulet (détaillés en petits dés)
2 cuillères à soupe d'huile d'arachide
1 oignon (finement émincé)
1 boîte de pâte de tomate
1 boîte de tomates pelées
1 petit bocal de lait de coco
1 piment rouge (coupé en rondelles)
coriandre fraîche
sel et poivre

Méthode de préparation

- 1.** Mélangez dans un bol les gousses d'ail pressées, le gingembre, le garam masala, le cumin et la coriandre en poudre.
- 2.** Dans un autre bol, mélangez la moitié de ce mélange d'épices avec le yaourt. Ajoutez les morceaux de poulet, couvrez, et laissez mariner quelques heures au réfrigérateur.
- 3.** Couvrez le bol contenant le reste des épices et placez-le également au réfrigérateur.



- 4.** Faites chauffer les 2 cuillères à soupe d'huile d'arachide dans une casserole au fond épais. Faites-y revenir les oignons jusqu'à ce qu'ils soient transparents. Ajoutez le concentré de tomates et mélangez bien. Ajoutez ensuite les épices restantes conservées au réfrigérateur et laissez cuire le mélange 4 minutes en remuant. Ajoutez les tomates pelées et écrasez-les pour les réduire en purée. Laissez mijoter 10 minutes et ajoutez ensuite la crème de coco. Laissez réduire le tout sans couvrir.
- 5.** Posez entre-temps les morceaux de poulet sur une plaque de cuisson et passez-les 10 minutes sous le gril préchauffé. Ajoutez-les à la sauce et laissez mijoter 10 minutes. Assaisonnez de poivre et de sel.
- 6.** Terminez avec la coriandre et le piment.