

l'épicerie de bruno

Poulet tikka masala

Cette recette est à base de poulet, mais elle sera délicieuse avec de l'agneau (des tranches de gigot, un peu cher mais bon ...), ou de grosses crevettes style gambas.

Marché pour 4 personnes

4 cuillères à soupe de yaourt nature, 4 blancs de poulet coupés en cubes de 3 cm, 6 cuillères à soupe de crème liquide, 400 grammes de tomates coupées en fins dés, 6 cuillères à soupe d'huile de tournesol, 1 oignon moyen finement coupé en tranches, une bonne poignée de feuilles de coriandre fraîche, 2 gousses d'ail épluchées et hachées.

A l'épicerie de bruno

4 cuillères à soupe de korma masala + 4 cuillères à café de korma masala (2^{ème} partie de la recette), 3 cuillères à café de gingembre en poudre, 2 feuilles de laurier, sel fin de mer selon le goût.

La Recette

Mélanger les 4 cuillères à soupe de tikka masala et le yaourt dans un grand bol, puis rajouter les dés de poulet. Mélanger et laisser mariner au frais au moins 2 heures.

Préchauffer le four à 180 °C.

Retirer les morceaux de poulet du bol, les mettre dans un plat et faire cuire 10 minutes.

Pendant cela, mettre dans un mixer les tomates, la crème, le gingembre et l'ail, en faire une pâte.

Dans une casserole, faire chauffer l'huile à feu moyen, ajouter les feuilles de laurier et l'oignon jusqu'à ce que l'ensemble soit caramélisé.

Rajouter encore 4 cuillères à café de tikka masala, bien mélanger pendant 1 minute. Rajouter le poulet, mélanger 5 minutes.

Rajouter la sauce tomate, couvrir, laisser mijoter 5 minutes.

Rajouter un peu d'eau pour avoir une sauce un peu épaisse, et laisser encore mijoter 2 minutes.

Servir décoré avec des feuilles de coriandre et un riz pilaf.