LA BELLE VIE | Tous les ingrédients pour passer derrière les fourneaux

Poulet tikka massala, riz basmati

Pour 4 personnes | Très facile

60 min | 7.78€ La portion (prix indicatif)

Et c'est parti pour un tikka !

Les ingrédients

- **30 g** de Beurre doux
- **1 pièce** de Oignon jaune
- **8 g** de Gingembre frais
- **300 g** de Crème fraîche épaisse/30% de MG
- **1.25 c à c** de Garam Massala
- **1.25 c à c** de Coriandre en poudre
- **1.75 c à c** de Cumin moulu
- **0.25 bouquet** de Coriandre fraîche
- **125 g** de Yaourt nature
- **1 c à c** de Curcuma moulu
- **360 g** de Riz basmati
- **400 g** de Pulpe, concassé de tomate
- **4 pièce** de Filet de poulet

Étapes de préparation

Préparation : 10 min | **Cuisson :** 20 min | **Attente :** 30 min

Le poulet

1. Découpez 4 filets de poulet en gros cubes de 5 cm.
2. Dans un saladier, mélangez 125 g de yaourt, les épices, soit : 1 càc de curcuma, 1 càc de garam masala, 1 càc de coriandre, 1 càc de cumin, 1 ½ càc de sel (9g) et le poulet. Filmez et laissez mariner au frais pendant la suite de la préparation (vous pouvez le laisser jusqu'à une nuit).

La sauce

3. Émincez un oignon sur 5mm d'épaisseur. Hachez le gingembre pour obtenir 1 càs.
   Astuce de chef : utilisez le creux d'une cuillère pour éplucher le gingembre plutôt que l'économe ou le couteau.
4. Faites fondre 30 g de beurre à feu moyen dans une casserole. Ajoutez l'oignon, le gingembre et ½ càc de sel. Cuisez jusqu'à ce que les oignons soient translucides en remuant de temps en temps (environ 5 minutes).
5. Ajoutez 1 ¼ de càc de garam masala, 1 ¼ càc de coriandre et 1 ¾ càc de cumin. Faites cuire les épices 2 minutes en mélangeant.
6. Ajoutez 400 g de pulpe de tomates, 300 g de crème, 120 ml d'eau, la ½ càc de sel restante, 1 càc de sucre et le poivre. Portez à ébullition.
7. Réduisez à feu doux et cuisez à petits frémissements pendant 15 minutes jusqu'à ce que la sauce épaississe.
8. Pendant ce temps, faites cuire 360 g de riz selon les instructions indiquées sur le paquet.

Pendant ce temps : la cuisson du poulet.

9. Préchauffez votre four en fonction grill ou à la température la plus élevée possible sur votre four.
10. Posez une grille de four sur une lèchefrite. Huilez la grille et disposez les blancs de poulet dessus, en nappant avec la marinade restante.
11. Cuisez 7 à 8 minutes.
12. Ajoutez le poulet cuit à la sauce et continuez la cuisson durant 2 minutes.
13. Servez avec du riz basmati et de la coriandre fraîche.

Bon à savoir :
Le plat se conserve très bien une nuit au frais, les saveurs se décuplent et il est même meilleur le lendemain.
Vous pouvez (aussi) accompagner ce tikka massala de naans.