



LA BELLE VIE

Tous les ingrédients pour passer  
derrière les fourneaux

## Poulet tikka massala, riz basmati

Pour 4 personnes | Très facile

60 min | **4.49€** 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.