

Mon poulet tikka massala : Recette indienne



Prévoir de préparer une marinade, pour attendrir le poulet, quelques heures avant, voire même la veille au soir, pour le lendemain midi.

Quelques heures avant ou la veille

Marinade

500 g de filets de poulet
2 yaourts nature
2 CS à soupe de poudre d'amande
2 gousses d'ail râpées
1/2 cm de gingembre frais râpé
2 CS de garam massala (mélange d'épices)
2 jus de citrons verts

Mettre le poulet coupé en lamelles dans une assiette. A réserver.
Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients au fur et à mesure. Bien mélanger.
Emincer le poulet en petites lamelles et les ajouter à la marinade en mélangeant bien afin qu'elles soient bien enrobées de cette marinade.

Filmer cette marinade et la mettre au frigo. Laisser mariner au moins 2 heures. Perso, je la prépare la veille pour le lendemain midi.

Le lendemain matin

Sauce épicée

2 oignons
2 tomates
1 boîte de chair de tomate (400 g)
1 boîte de coulis de tomate (tomacouli de 200 g)
1 à 2 petits piments rouges - ici, on aime bien épicé dont j'en ai utilisé 2
1/2 cm de gingembre frais

2 CS curcuma
1 CS coriandre en poudre
1 gousse d'ail
1 poivron rouge
30 noix de cajou non salées
Un petit bouquet de coriandre fraîche

Mixer les tomates grossièrement. Mettre de côté dans 1 récipient.
Mixer les poivrons rouges également. Les mettre de côté, dans un 2ème récipient.
Mixer les oignons grossièrement. Les mettre dans un 3ème récipient.
Hacher la gousse d'ail et râper le gingembre à mettre ensemble dans un 4e récipient.

Egoutter les morceaux de poulet en récupérant la marinade dans un saladier.
Faire dorer le poulet quelques minutes, d'un côté et de l'autre, dans une sauteuse avec un peu d'huile végétale puis le réserver.

Dans cette même sauteuse, faire revenir les oignons hachés grossièrement, dans de l'huile végétale. Les faire "compoter" environ 10 min. Attention, ils doivent être bien fondants mais ne doivent pas brûler.

Ajouter l'ail haché et le gingembre râpé + la coriandre en poudre + le curcuma + les piments émincés très finement. Bien cuire l'ensemble à feu doux quelques instants en faisant attention à ne pas faire brûler les épices.

Ajouter du sel, les tomates, la chair de tomate, le coulis de tomate, les poivrons, les noix de cajou entières.

Laisser mijoter 10 minutes puis la mixer grossièrement dans un robot, pour obtenir une sauce un peu crémeuse. Remettre la sauce dans la sauteuse, ajouter le poulet et laisser mijoter 10 min, de nouveau mais à couvert.

Servir à l'assiette, avec de la coriandre fraîche et des noix de cajou en petits morceaux, sur le dessus pour décorer et donner un peu de croquant.

Servir ce poulet tikka massala, avec du riz basmati, un naan au fromage, ça sera encore meilleur !

Ensuite, c'est à vous de faire les modifications qu'il vous plaira, en fonction de vos goûts, surtout en ce qui concerne les épices et le piment.