

Poulet Massala

Ingrédients pour 4 personnes :

- 500 g d'escalope de poulet ou de poitrine de poulet
- 60 ml de yaourt grec
- 2 cuillères à soupe d'huile d'arachide
- 2 cuillères à café de jus de citron ou citron vert
- 1 gousse d'ail hachée

. Pour la sauce

- 1 cuillère à soupe de coriandre en poudre
- 1,5 cuillère à café de cumin
- 1/2 cuillère à café de cardamome en poudre
- 1/2 cuillère à café de noix de muscade en poudre
- 1,5 cuillère à café de paprika
- 1/2 cuillère à café de piment de Cayenne en poudre
- 1 cuillère à soupe de gingembre frais râpé
- 50 g de beurre
- 1 oignon hachée
- 370 ml de purée de tomate en conserve
- 125 ml de crème liquide épaisse
- 180 ml d'eau
- Sel & poivre du moulin
- 1/2 tasse de coriandre fraîche ciselée

Préparation :

Prenez les escalopes de poulet et piquez-les à l'aide d'une fourchette.

Couvrez d'une pellicule de film alimentaire et aplatissez-les soit à l'aide d'un rouleau à pâtisserie ou un maillet à viande.

Dans un bol, mélangez le yaourt grec, 1 cuillère à soupe d'huile d'arachide, le jus de citron et l'ail.

Ajoutez les morceaux de poulet et enrobez de marinade.

Réservez pendant la préparation de la sauce.

Dans un bol, mélangez ensemble le cumin, la cardamome, la coriandre, la muscade, le paprika, le poivre de Cayenne et le gingembre.

Dans une poêle à fond épais, faites fondre le beurre. Ajoutez l'oignon haché.

Remuez jusqu'à obtenir une couleur brune caramélisée.

Réduisez le feu et incorporez le mélange d'épices.

Ajoutez la purée de tomate, l'eau, la crème liquide et le sel.

Portez la sauce à ébullition. Réduisez le feu et laissez mijoter la sauce à découvert jusqu'à ce qu'elle épaississe légèrement (environ 10 minutes).

Durant la cuisson de la sauce, préparez le poulet

Faites chauffer une poêle, ajouter 1/2 cuillère à soupe d'huile d'arachide.

Faites cuire les escalopes de poulet en les retournant plusieurs fois durant la cuisson jusqu'à obtenir une belle couleur dorée.
Transférez le poulet sur une planche à découper.
Refaites la même chose avec le reste des escalopes de poulet.
Découpez les escalopes de poulet en petits cubes.
Ajoutez les morceaux de poulet à la sauce frémissante et laissez mijoter doucement en remuant de temps en temps.
Retirez la poêle du feu, poivrez et ajoutez la coriandre hachée.
Transférez le poulet Massala dans un plat de service, saupoudrez de coriandre et servez accompagné de riz basmati et de pain naan.

<http://philomavie.blogspot.com>