



Poulet tikka masala

Une recette de Luculent! Testé (et mangé) pour vous...

Les origines du poulet tikka masala sont incertaines, mais il semblerait que ce plat soit né en Angleterre entre 1950 et 1970, et qu'il résulte de l'adaptation d'un plat indien traditionnel, le poulet tikka, aux goûts des occidentaux.

Dans la recette du poulet tikka, des morceaux de poulets sont mis à mariner dans du jus de citron, des épices et du yaourt, puis grillés. Dans la recette du poulet tikka masala, ces morceaux de poulet grillés sont ensuite enrobés d'une sauce douce, habituellement confectionnée à base de tomate, de crème fraîche et d'un mélange d'épices (ou masala).

Comme pour toutes les recettes populaires, la liste des ingrédients est très variable, il n'y a donc pas de recette unique. De quoi exercer sa créativité!

Quantité: 4 personnes - Difficulté: Intermédiaire - Préparation: 1 h 20 - Cuisson: 35 min - Durée: 1 h 55

Ingrédients

- 600 g de filets de poulet
- 2 tomates (300 g)
- 1 gros oignon (200 g)
- 175 ml de crème fraîche liquide
- 1 yaourt brassé
- 50 g de gingembre frais (poids épluché)
- 6 gousses d'ail
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 citron
- 2 cuillère à soupe de coriandre fraîche hachée
- 1 cuillère à soupe de concentré de tomates
- 2,5 cuillère à café de coriandre moulue
- 2 cuillères à café de paprika
- 1,5 cuillère à café de graines de cumin
- 3/4 cuillère à café de garam masala
- 1/2 cuillère à café de curcuma en poudre
- sambal oelek
- sel

Recette liée

- Sambal Oelek

Matériel et accessoires

- un mixeur
- des brochettes en bois de 15 cm

Préparation

1. Couper le poulet en cubes de la taille d'une bouchée
2. Presser le citron.
3. Dans un grand bol, faire dissoudre 1/2 cuillère à café de sel dans 2 cuillères à soupe de jus de citron.
4. Ajouter les dés de poulet et laisser mariner pendant au moins 30 minutes en retournant de temps en temps.
5. Pendant ce temps, éplucher et hacher finement l'ail, le gingembre et l'oignon.
6. Eplucher et concasser les tomates.
7. Mettre l'ail, 40 g de gingembre haché, les graines de cumin, 1/2 cuillère à café de coriandre moulue, 1/2 cuillère à café de garam masala, un peu de sambal oelek (au goût) et 100 g de yaourt dans le bol d'un mixeur.
8. Mixer jusqu'à obtenir une pâte de consistance lisse. Rallonger avec du yaourt si elle est trop épaisse pour être mixée.
9. Egoutter rapidement les dés de poulets.
10. Verser la pâte d'épices par dessus et mélanger.
11. Laisser mariner pendant au moins 30 minutes en retournant de temps en temps..
12. Pendant ce temps, préparer la sauce: faire chauffer 1 cuillères à soupe d'huile dans une poêle à feu moyen.
13. Ajouter l'oignon haché. Faire sauter pendant 2-3 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré.
14. Ajouter le reste de gingembre haché (10 g). Faire sauter jusqu'à ce que les arômes se dégagent.
15. Ajouter le curcuma, 2 cuillère à café de coriandre moulue et 1 cuillère à café de paprika. Faire sauter pendant une minute.
16. Ajouter le concentré de tomate et faire revenir quelques secondes.
17. Ajoutez les tomates. Faire revenir jusqu'à ce qu'elles soient tendres et que le mélange soit pâteux.
18. Baisser le feu et laisser mijoter 2-3 minutes.
19. Ajouter la crème fraîche liquide, 1 cuillère à café de jus de citron et du sambal oelek (au goût). Allonger avec de l'eau, mais pas trop pour que la sauce reste épaisse.
20. Laisser mijoter, en remuant de temps en temps, pendant 3-4 minutes. Ajouter plus d'eau si nécessaire.
21. Ajouter 1/4 de cuillère à café de garam masala et les feuilles de coriandre hachées.
22. Couper le feu, couvrir et réserver au chaud.
23. Enfiler les dés de poulet sur les brochettes en bois.
24. Faire chauffer 1 cuillères à soupe d'huile dans une grande poêle.
25. Faire griller les brochettes en les retournant de temps en temps, pendant 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce le poulet soit bien cuit.
26. Retirer le poulet grillé des brochettes et l'incorporer à la sauce.

27. Décorer avec des feuilles de coriandre, ou des amandes ou des noix de cajou écrasées grossièrement.

Remarques ou suggestions

- Servir accompagné de naan ou de riz basmati, par exemple.
- La sauce et le poulet mariné peuvent être préparés la veille et stockés au réfrigérateur. Reprendre le lendemain à l'étape 23.

Ingrédients originaux

- Sambal oelek
- Gingembre frais
- Coriandre fraîche
- Garam masala
- Curcuma