Chicken Tikka Masala

Durée totale: 1 h

Temps actif: 45 min

Facile

Ingrédients

Pour 4 personnes

4	cuisses de poulet suisse
4	gousses d’ail
25 g	gingembre frais
200 g	yogourt
1 cc	curcuma
1 cc	paprika en poudre
1 cs	jus de citron vert
250 g	oignons
2 cs	beurre à rôtir
1	bâton de cannelle
2 cs	mélange d’épices garam masala
4 dl	coulis de tomates
3 dl	bouillon de poule
	sel
200 g	riz basmati
100 g	lentilles rouges
3.5 dl	eau
4 branches	coriandre

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

673	kcal
45 g	de protéines
62 g	de glucides
27 g	de lipides

Sans gluten

Contient du lactose

Préparation

1 Peler et râper finement l’ail et le gingembre. Mélanger les deux dans un saladier avec le yogourt, le curcuma, le paprika et le jus de citron vert. Couper les cuisses de poulet en deux au niveau de l’articulation et les mélanger à la marinade au yogourt. Laisser mariner au moins 1 heure, si possible plus longtemps.

Suisse. Naturellement.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.

2 Peler les oignons et les hacher menu. Dans une casserole, chauffer la moitié du beurre à rôtir et faire légèrement dorer les oignons. Ajouter le bâton de cannelle et le garam masala et compléter avec la purée de tomates et le bouillon. Saler la sauce.

3 Enlever la marinade de la viande. Dans une poêle, chauffer le reste du beurre à rôtir et faire revenir les morceaux de poulet de tous les côtés. Ajouter la viande et la marinade à la sauce et laisser mijoter à couvert pendant 45 minutes.

4 Rincer soigneusement le riz sous l'eau courante jusqu'à ce qu'elle soit claire. Dans une casserole, porter à ébullition le riz, les lentilles, l'eau et un peu de sel, laisser cuire pendant 5 minutes. Couvrir et laisser gonfler 20 minutes à feu minimum.

5 Saler le curry de poulet. Effeuiller grossièrement la coriandre et l'ajouter. Dresser le curry avec le riz aux lentilles et servir immédiatement.

Conseil
Pour adoucir un peu le piquant du curry, on peut l'accompagner d'une sauce au yogourt avec du concombre râpé ou des tomates en dés, du cumin, du persil et de la menthe hachés.