

Poulet Tikka Masala

en marmite norvégienne



- Filets de poulet : 600 g
- Yaourt nature : 150 g
- Tomates concassées : 200 g
- Oignons : 200 g
- Ail : 10 g (2 gousses)
- Gingembre frais : 10 g
- Crème fraîche : 40 cl
- Huile d'olive : 5 cl
- Épices (curry, paprika, garam masala, cumin) : 10 g
- Sel : 5 g
- Coriandre fraîche : quelques feuilles



INDE



Étapes de préparation

(pour 4 personnes)

1. Préparer la marinade :

Coupez le poulet en morceaux.

Dans un bol, mélangez le yaourt, 5 g d'épices, la moitié de l'ail et du gingembre râpés.

Ajoutez les morceaux de poulet et laissez mariner au frais pendant 1 heure (ou idéalement toute une nuit).

2. Préparer les légumes :

Épluchez et émincez les oignons, l'ail et le reste du gingembre.

3. Faire revenir le poulet :

Chauffez l'huile dans une grande poêle ou casserole.

Faites revenir les morceaux de poulet marinés pendant 5 minutes, puis réservez.

4. Préparer la sauce :

Dans la même casserole, faites revenir les oignons, l'ail et le gingembre pendant 5 mn.

Ajoutez les tomates concassées, les épices restantes et le sel.

Laissez mijoter 10 minutes.

5. Assembler le plat :

Remettez le poulet dans la sauce.

Incorporez la crème fraîche et mélangez bien.

6. Portez à ébullition et laissez cuire 5 minutes à feu moyen.

7. Cuisson en marmite norvégienne :

Transférez dans la marmite norvégienne et laissez mijoter pendant 2 heures.

8. Finition avant de servir :

Sortez le plat de la marmite.

Parsemez de coriandre fraîche et servez avec du riz basmati ou des naans.



Préparation
20 minutes
(Hors marinade)



15 minutes



2 heures
en Marmite



mavieeco.fr