

Poulet Tikka Masala

Cuisson en Marmite Norvégienne

Inde pour 4 personnes

Mais pourquoi cette recette ?

Envie d'un voyage sensoriel sans quitter votre cuisine ?
Cette recette, c'est une explosion de parfums exotiques, une sauce onctueuse et gourmande... 😋 ✈️
À tester d'urgence pour faire danser vos papilles 🍽️

🔪 Préparation
20 min

🔥 Sur le feu
15 min

🍲 En marmite
2 h

🕒 Temps total
environ 3 h

🕒 Marinade
1 h ou une nuit



Servi à la sortie de la Marmite Norvégienne

📋 Ingrédients pour 4 personnes

- 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**

⚠️ Sécurité : le réflexe à ne pas oublier

La cocotte doit être portée à **pleine ébullition** avant d'être placée dans la marmite, puis transférée **immédiatement**, couvercle bien fermé. Au moment de servir, vérifiez que le plat est bien chaud ; en cas de doute, remettez quelques minutes à ébullition.

 La recette pas à pas

1 Préparation 20 min

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).

Préparer les légumes

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

2 Sur le feu 15 min

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.

Préparer la sauce

Dans la même casserole, faites revenir les oignons, l'ail et le gingembre pendant 5 min. Ajoutez les tomates concassées, les épices restantes et le sel. Laissez mijoter 10 minutes.

Assembler le plat

Remettez le poulet dans la sauce. Incorporez la crème fraîche et mélangez bien. Portez à ébullition et laissez cuire 5 minutes à feu moyen.

3 En marmite norvégienne 2 h *sans surveillance***Cuisson en marmite**

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

4 Finition & service

Servir

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

 L'astuce en plus

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

 Ce que la marmite norvégienne change

- Pas besoin de surveiller la cuisson 🛑
- Une viande tendre et savoureuse 😊
- Le feu reste éteint pendant les 2 h de cuisson en marmite 🔌