

Poulet Tikka Masala



Ingrédients pour 4 personnes

- 2 cuillères à soupe de graines de cumin
- 2 cuillères à soupe de graines de coriandre
- 2 clous de girofle
- 1 cuillère à café de poivre en grains
- 1/4 de bâton de cannelle
- 1/2 cuillère à café de fenugrec
- 1.5 cuillère à café de curcuma en poudre
- 1/4 de cuillère à café de piment moulu (là, c'est vraiment selon les goûts, on peut en mettre un peu plus ou un peu moins)
- 1 cuillère à café de gros sel
- 2 cm de gingembre frais épluché et râpé
- 1 yaourt type Fjord
- 4 filets de poulet

Pour la sauce

- 2 cuillères à soupe d'huile neutre
- 3 oignons (épluchés et émincés)
- 4 gousses d'ail épluchées
- 1 cm de gingembre frais épluché et râpé
- 1/2 cuillère à café de curcuma en poudre
- 3 cuillères à soupe de concentré de tomates
- 2 cuillères à café de sucre en poudre
- 1 cuillère à café de gros sel
- 40 cl d'eau froide
- 2 cuillères à soupe de crème liquide

Dans une poêle, mettre le cumin, la coriandre, les clous de girofle, le poivre et la cannelle. Faire griller les épices à sec, à feu moyen et en surveillant pour ne pas que ça brûle. Attention, ça peut aller très vite. Le but est que parfum des épices s'exhale.

Mettre le tout dans un mortier et écraser au pilon jusqu'à ce que le tout soit réduit en poudre : ça peut prendre un peu de temps.

Dans un saladier, mettre 3 cuillères à soupe de cette poudre d'épices, le yaourt et mélanger. Ajouter le poulet coupé en morceaux de la taille d'une bouchée, mélanger, filmer et mettre au frais entre 4 heures et une nuit.

Le lendemain, préparer la sauce.

Dans une cocotte en fonte (si possible), faire chauffer l'huile et faire revenir les oignons. Lorsqu'ils commencent à être fondants, ajouter l'ail et le gingembre et laisser cuire à feu doux une dizaine de minutes en remuant régulièrement car ça brûle très vite.

Ajouter le reste de la poudre d'épices et le curcuma, puis laisser cuire trois minutes à feu vif sans cesser de mélanger.

Ajouter ensuite le concentré de tomates, le sucre et le sel. Verser l'eau, porter à ébullition puis baisser la chaleur et laisser cuire doucement à couvert.

Dans un grand plat (ou directement sur la lèchefrite), étaler mes morceaux de poulet. Préchauffer le gril du four sur la puissance maximale et enfourner les morceaux de poulet 5 minutes, puis les retourner et les remettre au four pour 5 minutes. La viande doit être bien cuite et un peu noircie.

Retirer du four.

Ajouter la crème dans la sauce et mixer à l'aide d'un mixeur plongeant. Rectifier l'assaisonnement si besoin. Si la sauce est trop pimentée, on peut l'adoucir avec un peu de sucre.

Mettre les morceaux de poulet dans la sauce et laisser cuire encore une dizaine de minutes.

Servir parsemé de coriandre fraîche ciselée (j'ai complètement oublié) avec un bon riz basmati.