

Chicken Tikka Massala

Ingrédients:

- 600g de poulet coupé en morceaux
- 12cl de coulis de tomates (ou sauce tomate maison)
- 2 yaourts nature fluides
- 25cl de crème fraîche épaisse
- 15cl de jus de citron
- 1 gousse d'ail
- 1 c.à s. d'épices Tikka (massala)
- 1cm de racine de gingembre pelée et râpée
- 1/2 c.à c. de cumin
- 1/2 c.à c. de paprika
- 1 c.à s. de coriandre fraîche ciselée
- 20g de beurre
- sel, poivre

Préparation:

Dans un plat, mélangez les yaourts, les épices Tikka et le jus de citron. Faites mariner les morceaux de poulet dans cette préparation pendant 1 heure au réfrigérateur.

Préchauffez le gril du four. Enfilez les morceaux de poulet sur des piques à brochettes et faites-les griller 5 minutes de chaque côté.

Dans une cocotte faites fondre le beurre avec la gousse d'ail pelée et écrasée. Ajoutez le cumin le paprika et le gingembre. Salez et poivrez. Versez le coulis de tomates et la crème fraîche. Faites réduire à petit bouillon pendant 20 minutes. **(Remarque: Si vous trouvez que le mélange manque de tomates n'hésitez pas à rajouter du coulis.)**

Ajoutez les morceaux de poulets dans la cocotte et faites cuire encore 10 minutes.

Avant de servir, parsemez de coriandre ciselée. Accompagnez de riz Basmati. <http://yesicook.canalblog.com/>