

POULET TIKKA MISSALA

Waiting for the sun

<http://waitingforthesun.caladan09.fr/>



Pour 6 personnes

Préparation 15 min

Cuisson 20 min

Marinade : une nuit

INGRÉDIENTS

Marinade : • 1/2 càc de piment en poudre • 1 gousse d'ail pelée et dégermée et écrasée • 15 g de gingembre • 3 brins de coriandre • 1 càs d'huile d'olive • 1 pincée de paprika • 1/2 càs de garam massala • 1 càc de concentré de tomates.

- 500 g d'escalopes de poulet • 1 yaourt brassé • 1 oignon finement émincé • 1 pincée de cannelle
- 1 pincée de coriandre • 1 boîte de tomates concassées (400g) • 50 ml de crème fraîche épaisse
- huile d'olive

RÉALISATION

La veille : Mixer les ingrédients de la marinade.

Couper le poulet en petits morceaux. Les faire mariner dans la préparation précédente pendant une nuit, ou mieux 24h.

Le lendemain, émincer finement un oignon. Le faire revenir dans un peu d'huile d'olive avec les épices. Ajouter le poulet, bien faire dorer de tous les côtés. ajouter les tomates concassées puis le yaourt, laisser cuire 20 minutes en remuant de temps en temps. en fin de cuisson, verser la crème fraîche, remuer, laisser réchauffer et servir.