

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 15 MINUTES

CUISSON : 45 MINUTES

REPOS : 0 MINUTES

INGRÉDIENTS :

4	Blancs de poulet
1	Oignon jaune
2	Gousses d'ail
3 cm	Gingembre frais
1 c. à s.	Concentré de tomates
400 g	Tomates concassées
50 g	Noix de cajou
40 g	Beurre
1 c. à s.	Coriandre en poudre
1 c. à s.	Cumin en graines
1 c. à c.	Paprika
4 c. à c.	Garam massala
100 ml	Crème liquide
1	Citron vert

BUTTER CHICKEN

- 1) Préparer une marinade avec le concentré de tomates, la moitié de l'ail pressé, la moitié du gingembre râpé, le sel, 2 c. à café de garam massala, le jus d'½ citron vert. Découper le poulet en aiguillettes et l'imbiber de la marinade. Réserver au frais .
- 2) Dans une sauteuse faire revenir l'oignon émincé, le reste de l'ail et gingembre avec un peu d'huile, laisser cuire 5 min en remuant pour ne pas que ça accroche. Ajouter le cumin, la coriandre, le paprika, le reste de garam massala en enrobant bien. Verser 1 verre d'eau et laissez évaporer jusqu'à ce que cela forme une pâte.
- 3) Ajouter la tomate concassée et les noix de cajou, 1 grand verre d'eau, couvrir et laisser mijoter à feu doux 20 min.
- 4) Pendant ce temps, cuire le poulet sur toutes les faces dans une poêle avec un peu d'huile.
- 5) Passer la sauce épicée au mixeur de façon à la rendre onctueuse et la remettre dans la sauteuse avec le beurre coupé en morceaux et le poulet. Finir ainsi la cuisson 10 min.
- 6) Ajouter la crème et servir aussitôt avec de la coriandre fraîche et du riz basmati.

Astuce : on peut remplacer la crème par du lait de coco.

