

## Poulet tikka massala

Pour 6 Personnes

*1 poulet coupé en morceaux - 200 ml de yaourt grecque - 1 c à s rase de concentré de tomate - 2 à 3 tomates fraîches - 1 oignon - 1 gousse d'ail - 2 c à soupe d'amandes effilées - huile d'olive - un bouquet de coriandre fraîche - 1 c à s de curry vert - 1 c à s de cumin en poudre - 2 c à c de sucre en poudre - sel.*

*Dans un saladier, mélangez 100 ml de yaourt à la grecque avec la moitié des épices : ( curry vert, cumin, la moitié du bouquet de coriandre et sucre) ainsi que le concentré de tomate ; bien mélanger. Enrobez les morceaux de poulet de cette préparation et laissez macérer. Dans une cocotte, faites dorer l'oignon épluché et émincé en petits dés avec un filet d'huile d'olive et le sucre restant, sur feu doux 10 min environ. Ajoutez la gousse d'ail hachée, le poulet et la marinade. Maintenez à feu moyen pendant 20 min en remuant les morceaux de poulet régulièrement. Incorporez les amandes, les tomates concassées, le reste d'épices, du sel et un petit verre d'eau. Couvrez et laissez mijoter à nouveau 20 min. Au terme de ce temps, incorporez le second yaourt afin de lier la sauce, une bonne c à s de coriandre et rectifiez l'assaisonnement en sel si nécessaire. Laissez sur feu doux 5 à 10 min. Servez le poulet tikka massala dès la fin de la cuisson accompagné d'un riz. Ce plat est très délicat avec des épices très subtils. Et n'ayez pas peur : le curry vert n'est pas fort.*

