

POULET TIKKA MASSALA (cookéo)



Ingrédients :

- 500 g de filets de poulet
- Pour la marinade :
- 1 c à c de sel
- 1 c à c de poivre
- 1 c à c d'ail en poudre
- 1 c à c de gingembre en poudre
- 1 c à c de cumin en poudre
- 2 c à s de yaourt grec

- 4 c à s d'huile
- 1 c à s de jus de citron
- 1 c à de graines de cumin
- 1 oignon émincé
- 150 g de purée de tomate
- 1 c à c d'ail en poudre
- 1 c à c de gingembre en poudre
- 1/2 c à c de safran en poudre
- 1 c à c de cumin en poudre
- 1 c à c de garam massala
- 200 ml d'eau
- 1 c à c de sel
- 100 ml de crème
- 1 c à s de coriandre haché

Préparation :

- couper les filets de poulet en gros dés
- ajouter les éléments de la marinade sur le poulet
- mélanger et laisser mariner pendant au moins une heure
- utiliser le Cookeo en mode manuel
- choisir cuisson classique puis le mode dorer, la machine débute est en préchauffage
- ajouter 2 c à s d'huile d'olive, le poulet mariné, remuer
- ajouter le jus de citron
- faire dorer pendant 5 minutes puis réserver
- ajouter 2 c à s d'huile d'olive, puis l'oignon émincé et les graines de cumin

- puis faire dorer pendant 5 minutes
- ajouter la purée de tomate, mélanger
- puis laisser cuire 5 minutes
- ajouter 1 c à c d'ail en poudre, 1 c à c de gingembre en poudre, 1/2 c à c de safran en poudre, 1 c à c de cumin en poudre, 1 c à c de garam massala
- puis mélanger et cuire 1 minute
- ajouter 100 ml d'eau et le sel
- puis laisser cuire 2 minutes
- ajouter le poulet réservé et 100 ml d'eau
- choisir ensuite l'option cuisson sous pression pour 7 minutes.
- ajouter la crème et le coriandre, remuer
- servir avec du riz basmati

Si vous réalisez une de mes recettes, dites moi ce que vous en pensez afin que je puisse apporter des améliorations.

THERMOMINOUX 2021

<http://thermominoux.over-blog.com>