

POULET TIKKA MASALA (thermomix)



Pour mon Coup de cœur du dimanche une recette de [COOKOMIX](#)

Ingrédients :

- 1 yaourt nature
- 1 c à s de garam masala
- 2 c à c d'amandes en poudre
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre
- 1 c à c de coriandre en poudre
- 1 c à thé de cumin
- 1 c à thé de curcuma
- 1 jus de citron vert
- 500 g d'escalopes de poulet
- 150 g d'oignons blancs
- 2 gousses d'ail
- 10 g de gingembre
- 20 g de noix de cajou salées
- 160 g de tomates
- 200 g de coulis de tomate
- 1/2 c à c de piment
- 100 g de lait de coco

Préparation :

- mettre dans le bol, le yaourt nature, le garam masala, les amandes en poudre, le sel, le poivre, le coriandre, le cumin, le curcuma, le jus de citron vert
- puis mélanger 20 secondes à vitesse 5
- mettre les escalopes de poulet coupées en dés dans un récipient
- verser le contenu du bol sur le poulet et bien mélanger
- réserver au frigo, couvert d'un film plastique pendant 60 minutes
- ajouter les oignons blancs, les gousses d'ail, le gingembre, les noix de cajou
- mélanger 6 secondes à vitesse 5
- racler ensuite les parois du bol avec une spatule
- ajouter les tomates épépinées et coupées en cubes, le coulis de tomate, le piment et le lait de coco
- ajouter le panier de cuisson
- ajouter dans le panier de cuisson le poulet et sa marinade
- cuire 20 minutes température Varoma en sens inverse et vitesse cuillère
- retirer le panier cuisson et réserver la sauce
- puis placer le disque de cuisson dans la cuve
- verser la sauce réserver dans le bol

- puis transvaser le contenu du panier cuisson dans le bol
- cuire 5 minutes à 100°C vitesse cuillère
- 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 2022
<http://thermominoux.over-blog.com>