

recette écomiam

POULET TIKKA MASALA



4 pers.



15 min
(+ 20 min)



35 min

Ingrédients

Surgelés écomiam

- 600 g d'émincés de filet de poulet décongelés
- 200 g d'oignons blancs émincés surgelés
- 20 g d'ail surgelé
- 500 g de palets de tomate de Provence surgelés

Épicerie / Marché

- 100 g de noix de cajou
- 20 cl de crème de coco
- 1 càc de gingembre moulu
- 15 cl de yaourt à la grecque
- 1 càs de garam masala
- 1 càc de cumin
- 1 càc de cardamome
- 1 càc de curcuma

Préparation

- Dans un saladier, ajoutez le garam masala, le cumin, la cardamome, le curcuma, ainsi que le yaourt à la grecque ; mélangez la marinade et réservez.
- Coupez les émincés de filet de poulet en cubes, ajoutez-les à la marinade et mélangez le tout ; réservez au réfrigérateur pendant 20 min.
- Hachez grossièrement les noix de cajou.
- Dans une poêle faites revenir les oignons ; quand ils sont translucides, ajoutez l'ail et le gingembre.
- Ajoutez le poulet et la marinade, faites cuire 5 min, ajoutez les palets de tomate et la crème de coco ; mélangez et faites cuire 20 min à couvert.
- Servez le poulet tikka masala dans un plat et parsemez de noix de cajou.

Bon appétit !