

Temps de cuisson : 55 minutes

Temps de préparation :

Degré de difficulté : Moyen

Portion :



Poulet Tandoori

Étape 1 : Préparer la marinade pour le poulet tandoori

Ingrédients :

- 2 poitrines de poulet (environ 500-600 g)
- 125 mL de yaourt nature (grec de préférence)
- 5 mL de gingembre frais, haché *
- 1 gousse d'ail haché finement
- ½ oignon tranché
- 10 mL de Garam Masala
- 30 mL de jus de citron

Marche à suivre :

1. Dans un bol, mélanger le yaourt nature avec le gingembre, l'ail, l'oignon et le Garam Masala.
2. Faire mariner les poitrines de poulet entières pendant un minimum de 4 à 6 heures jusqu'à 24 heures au réfrigérateur. Vous avez oublié de faire mariner le poulet au petit matin, mais vos enfants sont partis avec leurs devoirs et un repas dans leur boîte à lunch!!! Pas de soucis, débutez votre sprint de la soirée par cette étape. Un bon 30 minutes de marinade suffit!

* Petite astuce : J'aime râper à l'avance un morceau de gingembre de 2, 5 cm environ à diviser entre la marinade pour le poulet, le curry de pois chiche et la raïta au concombre.



Étape 2 : Préparer le riz basmati

Ingrédients:

- 60 g (1/3 de tasse) de riz basmati par personne

Marche à suivre :

1. Débuter en faisant tremper le riz basmati pendant 30 minutes dans de l'eau froide (Pendant ce temps d'attente, passer à l'étape 3.)
2. Porter à ébullition deux mesures d'eau pour une mesure de riz.
3. Rincer et égoutter le riz. Ajouter le riz et réduire le feu au minimum et couvrir la casserole.
4. Cuire pendant 8 à 10 minutes jusqu'à ce que l'eau soit absorbée. Éviter de remuer le riz.
5. Retirer du feu et laisser reposer à couvert pendant 5 minutes.

Option : il est possible de faire revenir une échalote française dans un peu d'huile, ajouter un peu de gingembre frais râpé, des graines de 2 à 3 gousses de cardamome. Ajouter le tout à une partie du riz basmati pour obtenir une saveur aromatique!

Étape 3 : Faire un curry de pois chiche

Ingrédients :

- 1 oignon moyen haché
- 30 mL d'huile
- 5 mL de gingembre finement haché
- 2,5 mL d'ail écrasé ou de fleur d'ail en pot
- 2,5 mL de curcuma
- ½ boîte de 28 onces (840 mL) de tomates (entières ou en dés)
- 1 boîte de 540 g de pois chiche égouttés
- 125 mL d'eau
- 10 mL de garam Masala
- 10 mL de coriandre moulue
- Feuilles de coriandre (au goût)

Marche à suivre :



1. Faire revenir l'oignon à feu moyen pendant 2 à 3 minutes. Ajouter le gingembre, l'ail et le curcuma. Faire revenir pendant 1 minute supplémentaire.
 2. Ajouter les tomates, écraser si elles sont entières question d'accélérer la cuisson. Faire cuire 5 minutes. Ajouter les pois chiches et la ½ tasse d'eau et poursuivre la cuisson à feu moyen pendant 15 minutes.
 3. Ajouter les épices et la coriandre fraîche. Faire cuire à feu doux pendant 2 à 3 minutes.
-

Étape 4: Faire une raïta au concombre et coriandre

Ingrédients:

- 1 concombre libanais râpé
- 125 g de yaourt nature
- 2,5 mL de graines de moutarde
- 1 mL de graines de cumin
- 1 mL de gingembre frais râpé
- Sel et poivre

Marche à suivre :

1. Mélanger les ingrédients et réserver au réfrigérateur en attendant de servir.
-

Étape 5: Faire cuire le poulet Tandoori

Marche à suivre :

1. Placer la grille dans la partie supérieure du four.
2. Préchauffer le four à grill (Broil).
3. Retirer le maximum de la marinade au yaourt sur les poitrines de poulet.
4. Tapisser une plaque à pâtisserie de papier d'aluminium et mettre une grille.
5. Disposer le poulet sur la grille en une seule couche.
6. Placer la plaque dans la partie supérieure du four, pendant 7 minutes, retourner les poitrines et poursuivre la cuisson 7 minutes.
7. Découper en morceaux de la grosseur d'une bouchée. Si le poulet n'est pas entièrement cuit, il n'y a pas d'inquiétude à avoir, car la cuisson se termine dans la sauce au beurre.

Étape 6 : Finaliser le poulet Tandoori, avec une sauce de poulet au beurre

Ingrédients:

- 1 boîte de 156 mL de pâte de tomates
- 125 mL d'eau
- 15 mL de Garam Masala
- 15 mL de jus de citron
- 250 mL de crème 15% champêtre
- 15 g de beurre (la recette originale en contenait 50 g pour 500 g de poulet!)
- Coriandre fraîche, au goût

Marche à suivre :

1. Délayer la pâte de tomates avec de l'eau et ajouter le Garam masala, le jus de citron et la crème.
2. Faire fondre le beurre dans une casserole. Ajouter le mélange de pâte de tomates et porter à ébullition.
3. Réduire à feu doux et faire cuire pendant 2 minutes. Ajouter les cubes de poulet et laisser cuire pendant 5 minutes.

Étape 7 : À table

1. Rassembler tous les plats et servir avec du pain Naan du commerce ou des Pitas (moins gras).
2. Rassembler les convives et profiter du moment!

Source : <https://cinqfourchettes.com/2017/09/petit-guide-de-cuisine-indienne-a-maison.html>