

Poulet indien au beurre recette de Panjee

Marché :

- 4 blancs de poulet
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 3 cm de gingembre frais
- 1 CS de concentré de tomate
- 1 boîte de 400 gr de tomates concassées ou 4 tomates réduites en purée
- 50 gr de noix de cajou non salées
- 50 gr de beurre
- 1 cs de coriandre poudre
- 1 cs de cumin en grain + 1 c à s de paprika
- 4 cc de garam massala
- 100 ml de crème fraîche
- 1 citron vert ou ce que vous avez comme citron
- sel, huile végétale

1. Couper le poulet petites aiguillettes et l'enrober de la marinade suivante: le concentré de tomates, la moitié de l'ail pressé, la moitié du gingembre râpé, du sel, 2 cc de garam massala, le jus d'½ citron vert. Réservez au frais.

2. Dans une sauteuse faire revenir l'oignon émincé, le reste de l'ail et gingembre, laisser cuire à feu doux 10 min en remuant pour ne pas que ça accroche.

3. Ajouter le cumin, la coriandre, le reste de garam massala, le paprika et bien enrober. Verser 1 peu d'eau et laisser évaporer.

4. Ajouter à cette pâte épicée, la tomate concassée et les noix de cajou, du sel, 1 grand verre d'eau, couvrir et laisser mijoter à feu doux 20 min.

5. Pendant ce temps, chauffer 2 cs d'huile végétale dans une poêle et saisir le poulet sur toutes les faces. Réserver.

6. Passer la sauce épicée au mixeur de façon à obtenir une sauce onctueuse et la remettre dans la sauteuse avec le beurre coupé en morceaux, remuer et ajouter le poulet. Les morceaux finiront de cuire dans cette sauce pendant 10 min à feu doux.

1. Enfin ajouter la crème, laisser encore mijoter durant 5 mn et servir aussitôt avec de la coriandre fraîche, accompagner de riz ou de naan.