

POULET AU YAOURT



Pour mon Coup de Coeur du dimanche, une recette de Janie Turner

Ingrédients :

- 40 g d'huile
- 150 g d'oignons, pelés
- et coupés en quartiers
- 20 g de gingembre
- 10 g de coriandre fraîche
- 10 g de pâte d'ail
- 2 cuillères à café de coriandre moulue
- 2 cuillères à café de cumin moulu
- ½ cuillère à café de curcuma en poudre
- 1 cuillère à café de garam masala
- 1 cuillère à café de curry
- 1 cuillère à café de sel
- 100 g d'eau
- 140 g de tomates pelées
- 500 g de yaourt à la grecque
- 700 g de filet de poulet

Préparation :

- Mettre dans le bol, l'huile et faire chauffer pendant 1 minute à 100° vitesse cuillère
- Ajouter l'oignon, le gingembre, la coriandre fraîche et l'ail. Mixer 5 secondes à vitesse 5
- Racler les parois du bol puis cuire 5 minutes à 100° en vitesse cuillère
- Ajouter les épices et le sel et cuire 3 minutes à 100° en vitesse cuillère
- Ajouter 100 g d'eau et cuire 5 minutes à 100 ° en vitesse cuillère
- Ajouter le poulet, le yaourt, les tomates et mélanger avec la spatule pour bien mélanger la viande à la sauce. Puis cuire 20 minutes à 100 ° vitesse cuillère en sens inverse
- Goûter et rectifier l'assaisonnement
- Servir avec du riz basmati et du toffé giraumon

Vous pouvez retrouver cette recette dans le livre "Fast and Easy Indian Cooking"