

Poulet Tikka

◆ Difficulté : Facile

◆ Préparation : 15 min / Cuisson : 30 min

Ingrédients pour 2 personnes :

- ◆ 3 escalopes de poulet
- ◆ 1 oignon
- ◆ 1 gousse d'ail
- ◆ 1 cuil à soupe de gingembre
- ◆ 1 cuil à soupe d'huile d'olive
- ◆ 1 cuil à soupe de Garam Masala
- ◆ 1 cuil à café de cumin
- ◆ 1/2 cuil à café de piment fort
- ◆ Sel
- ◆ 1 petite boîte de pulpes de tomates
- ◆ 1 yaourt nature

Préparation :

Emincez l'oignon, coupez les blancs de poulet en dés et râpez le gingembre

Dans un bol, mélanger toutes les épices
(Oignons,Ail,Gingembre,Garam Masala,Cumin,Piment Cayenne,Sel)

Dans un wok, faites chauffer l'huile, puis incorporez les morceaux de poulet ainsi que les épices.

Faites revenir 5 min en remuant.

Ajoutez la pulpe de tomates, faites cuire à couvert pendant 15 min.

Ajoutez le yaourt et terminez la cuisson (10 min de plus)
sur feu doux.

Recettes de Catine

Vous reste plus qu'à passer à table

Bon appétit à toutes & tous !!