



Poulet

# Korma blanc de poulet



**55 min** 15 min 25 min 15 min **566**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

## Étape 1

Préparation de la sauce korma

- 1 Monder les amandes.
- 2 Enlever leur peau en les frottant dans un linge propre.
- 3 Eplucher et émincer finement l'oignon.
- 4 Faire chauffer une poêle sur feu vif avec le beurre clarifié. Ajouter les oignons émincés, les faire revenir.
- 5 Le beurre clarifié supporte des températures de cuisson plus élevées que le beurre classique.
- 6 Couper en deux les cosses de cardamome et retirer les petites graines noires.
- 7 Ajouter dans la poêle les graines de cardamome, les amandes, les noix de cajou, la coriandre en poudre, le curcuma, le gingembre, le cumin et la pâte de piment.
- 8 Verser un verre d'eau et faire réduire doucement.
- 9 Une la sauce fois réduite, laisser tiédir. Puis la passer au mixeur afin de la réduire en purée.

## Étape 2

Préparation et dressage du poulet korma

- 1 Eplucher et ôter le germe des gousses d'ail.

Ingrédients  
pour 4 personnes

### Ingrédients pour la sauce korma

75 g **Amande(s)**  
**entière(s)**  
75 g **Noix de cajou**  
1 **Oignon(s)**  
2 c. à soupe **Beurre clarifié (ghee)**  
1 c. à café **Graines de cardamome**  
1 c. à café **Gingembre en poudre**  
1 c. à café **Curcuma**  
1 c. à café **Coriandre en poudre**  
1 c. à café **Pâte de piment**  
0.5 c. à café **Cumin (en poudre)**

### Ingrédients pour le poulet

4 **Blanc(s) de poulet**  
200 g **Yaourt à la grecque**  
4 **Gousse(s) d'ail**  
1 c. à soupe **Beurre**

- 2 Réduire les gousses d'ail en purée en les passant au presse-ail.
- 3 Faire chauffer une casserole avec le beurre clarifié. Ajouter la purée d'ail et le clou de girofle, les faire revenir.
- 4 Détailler les blancs de poulet en lamelles.
- 5 Ajouter les blancs de poulet dans la casserole, puis le yaourt. Mélanger.
- 6 Laisser cuire le poulet pendant une dizaine de minutes.
- 7 A mi-cuisson, ajouter la sauce korma et assaisonner.
- 8 Mélanger afin d'éviter les grumeaux.
- 9 Ciseler la coriandre fraîche.
- 10 Une fois le poulet cuit, le verser dans un plat. Parsemer de noix de coco et de coriandre fraîche.
- 11 Servir chaud avec des naans ou du riz.

**clarifié (ghee)**

1 unité(s) entière(s)

**Clou(s) de girofle**

1 **Sel**

1 **Poivre**

**Ingrédients pour le dressage**

10 g **Copeaux de noix de coco**

0.5 botte(s) **Coriandre**