

*Poulet*

# Poulet garam massala



**30 min** **10 min** **20 min**      **0**      **462**  
 TEMPS TOTAL   PRÉPARATION   CUISSON      REPOS      CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

## Ingrédients pour le poulet

1 kg **Blanc(s) de poulet**  
 1 c. à café **Garam massala**  
 100 g **Sauce tomate**  
 40 cl **Bouillon de volaille**  
 1 **Oignon(s) rouge(s)**  
 2 **Gousse(s) d'ail**  
 20 cl **Lait de coco**  
 1 c. à café **Graines de coriandre**  
 1 c. à café **Curcuma**  
 1 c. à café **Gingembre en poudre**  
 0.5 c. à café **Cardamome en poudre**  
 1 c. à café **Cumin (en poudre)**  
 1 c. à café **Piment de Cayenne**  
 1 c. à café **Poivre**  
 1 c. à café **Maïzena**  
 1 botte(s) **Coriandre**  
 1 **Amande(s) effilée(s)**  
 1 **Huile d'olive**

## Étape 1

### Préparation des ingrédients

- 1 Détailler le poulet en morceaux à l'aide d'un couteau éminceur puis réserver dans un bol.
- 2 Couper l'oignon en quatre, l'éplucher puis le découper en lamelles à l'aide d'un couteau éminceur. Réserver dans un bol.
- 3 Ecraser la gousse d'ail avec la paume de la main. Retirer le germe qui se trouve au centre puis émincer finement la gousse avec le couteau éminceur. Réserver dans un ramequin.

## Étape 2

### Cuisson du poulet

- 1 Faire chauffer un faitout avec un filet d'huile d'olive. Ajouter les oignons émincés lorsque l'huile est chaude et les faire suer en mélangeant à l'aide d'une cuillère en bois.
- 2 Ajouter les graines de coriandre lorsqu'ils sont tendres. Mélanger puis incorporer l'ail émincé.
- 3 Ajouter les morceaux de poulet et mélanger pour qu'ils soient dorés sur toutes les faces.

Baisser le feu puis verser le curcuma, le cumin, le

**4** Laisser le feu puis verser le curcuma, le cumin, le gingembre, le garam massala, le piment, du poivre et la cardamome. Ajouter la sauce tomate puis mélanger.

15 cl **Eau**

**5** Verser le bouillon et mélanger à nouveau en veillant à bien gratter le fond du faitout pour décoller les épices. Remettre sur feu moyen.

**6** Verser un peu d'eau puis mélanger. Couvrir et laisser mijoter une vingtaines de minutes.

**7** Verser la maïzena dans un bol 5 minutes avant la fin de la cuisson du poulet puis la délayer avec le lait de coco.

**8** Ôter le couvercle du faitout puis verser le mélange lait de coco maïzena. Laisser cuire environ 5 minutes.

### Étape 3

#### Dressage

**1** Ciseler la coriandre à l'aide d'un couteau éminceur. Réserver dans un ramequin.

**2** Déposer un emporte pièce dans une assiette puis dresser du riz basmati préparé antérieurement.

**3** Dresser le poulet à côté du riz. Verser un peu de sauce sur le riz et retirer l'emporte pièce.

**4** Saupoudrer le plat d'amandes effilées et de coriandre ciselée. Servir aussitôt.