



**Mmmmh!**

Chaussée de Charleroi, 92  
1060 Bruxelles  
02 534 23 40  
<http://www.mmmmh.be>

## Chicken tikka



### Ingrédients

4 blancs de poulet, 300ml de yaourt, 1 càs de pâte de gingembre, 5 càs de tikka massala, 1 bouquet de coriandre, Sel, Poivre, 4 gousses d'ail, 3 càs de huile de noix, 5 càc de garam massala, 5 càs de ghee, 400 g de tomates pelées, 1 oignon, 2 poivrons rouges(pour la sauce), 20 g de sucre, 20 cl de crème fraîche, , Pour la salade : , 1 poivron rouge, 2 tomates, 1 concombre, 1 oignon rouge, 3 citrons, 2 càs d'huile de sésame, 1 càc de curcuma, 1 càc de paprika, 200g de basmati rice, ,

### Préparation

La marinade:

Couper les morceaux de poulet en petit dés, et les faire mariner dans 5 càs de tikka massala, 2 càs huile de noix, 1 càs de pâte de gingembre et 200 ml de yaourt maigre durant au moins huit heures ou plus. (Si on n'a pas le temps 30 min :)).

La sauce yaourt:

Hacher l'ail et la coriandre. Dans le reste du yaourt, incorporer un peu d'ail haché et de coriandre. Saler, poivrer.

La sauce tikka:

Emincer l'oignon et couper deux poivrons en fines lamelles après en avoir retiré les parties blanches et les pépins.

Faire revenir un oignon émincé, et deux poivrons coupés en lamelles dans 3 càs de ghee (beurre clarifié). Lorsqu'ils sont bien dorés, rajouter les tomates pelées puis saler, poivrer et ajouter une pointe de sucre. Ensuite pour obtenir une sauce onctueuse, passer le tout au blender ou mixer au mixeur plongeur.

Pour la cuisson du poulet, faire chauffer 1 càs d'huile de noix avec 2 càs de ghee et ajouter les morceaux de poulet marinés. Lorsqu'ils sont bien colorés, rajouter le reste de la marinade collant sur le bol. Terminer en incorporant la sauce et la crème fraîche, et laisser frémir à feu doux. A mi-cuisson, ajouter le garam massala et la coriandre.

Pour la salade:

Couper les oignons rouges en fines lamelles, couper les concombres en sifflet après en avoir retiré les pépins, couper les tomates en quartier, puis en deux et couper le poivron restant en fines lamelles. Déposer tous les ingrédients dans un saladier et assaisonner avec de l'huile de sésame et du jus de citron. Saler, Poivrer et ajouter quelques feuilles de coriandre.

Cuire le riz Basmati, cuit avec du sel, du paprika et du curcuma dans l'eau pour le colorer.

Servir de manière harmonieuse le riz, la viande et la sauce et la salade surmontée d'un peu de sauce à l'ail.

### Notes :

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....