# Butter chicken au beurre et aux tomates

Le poulet au beurre indien : une sauce veloutée de tomates, de beurre et de crème, légèrement sucrée et parfumée au fenugrec.

| 4 personnes | 15 min préparation | 30 min cuisson | 45 min au total | moyen niveau |
|---|---|---|---|---|

## Ingrédients

- 700 g de blancs de poulet en cubes
- 100 g de yaourt nature
- 2 c. à café de paprika
- 1 oignon
- 3 gousse d'ail
- 20 g de gingembre
- 50 g de beurre
- 1 c. à soupe de garam masala
- 1 c. à café de fenugrec séché
- 400 g de tomates concassées
- 150 ml de crème liquide
- 1 c. à soupe de miel

## Préparation

1. Mariner le poulet avec le yaourt et le paprika pendant 30 minutes.
2. Mettre l'oignon, l'ail et le gingembre dans le bol, puis hacher.
   **5 sec / vitesse 5**
3. Ajouter la moitié du beurre et le garam masala, puis faire revenir.
   **4 min / 100°C / vitesse 1**
4. Ajouter les tomates et cuire.
   **10 min / 100°C / vitesse 1 / sens inverse**
5. Mixer la sauce jusqu'à ce qu'elle soit parfaitement lisse.
   **30 sec / vitesse 8**
6. Dorer le poulet mariné dans le reste de beurre, 6 minutes à la poêle.
7. Ajouter le poulet, la crème, le miel et le fenugrec dans le bol, puis mijoter.
   **8 min / 90°C / vitesse 1 / sens inverse**

**Le conseil de Tiha**
Écrase le fenugrec entre les doigts avant de l'ajouter, il libère mieux son parfum.

**Conservation :** 3 jours au réfrigérateur.