Poulet tikka masala crémeux

Des morceaux de poulet mariné dans une sauce tomate crémeuse et épicée. Un grand classique que le Thermomix prépare presque seul.

4 personnes	15 min préparation	30 min cuisson	45 min au total	facile niveau

Ingrédients

- 700 g de blancs de poulet en cubes
- 150 g de yaourt nature
- 2 c. à soupe de tikka masala en poudre
- 1 oignon
- 3 gousse d'ail
- 20 g de gingembre
- 30 g de beurre
- 400 g de tomates concassées
- 150 ml de crème liquide
- 1 c. à café de sel
- 1 c. à café de sucre

Préparation

1. Mélanger le poulet avec le yaourt et la moitié de l'épice, puis laisser mariner 30 minutes.
2. Mettre l'oignon, l'ail et le gingembre dans le bol, puis hacher.
   5 sec / vitesse 5
3. Ajouter le beurre et le reste de l'épice, puis faire revenir.
   4 min / 100°C / vitesse 1
4. Ajouter les tomates, le sel et le sucre, puis cuire.
   10 min / 100°C / vitesse 1 / sens inverse
5. Mixer la sauce jusqu'à ce qu'elle soit lisse.
   20 sec / vitesse 7
6. Pendant ce temps, saisir le poulet mariné dans une poêle bien chaude, 6 minutes.
7. Ajouter le poulet et la crème dans le bol, puis mijoter.
   8 min / 90°C / vitesse 1 / sens inverse

Le conseil de Tiha
Saisir le poulet à la poêle donne le goût légèrement grillé du tandoor, ne saute pas cette étape.

Conservation : 3 jours au réfrigérateur, congélation possible.