



LA RECETTE DU

CURRY INDIEN



50MIN

| NIVEAU



PRÉPARATION

- Faire chauffer le ghee (beurre rance) dans une grande poêle ou wok. Laisser fondre.
- Faire revenir les oignons émincés dans du ghee jusqu'à ce qu'ils soient dorés, une fois que les oignons ont pris une belle couleur caramélisée, les retirer les puis les conserver séparément dans un bol.
- Dans la même poêle, ajouter l'ail haché et les tomates concassées. Faites-les cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajouter l'oignon caramélisé dans la poêle et bien mélanger.
- Ajouter le gingembre et bien mélanger puis ajouter le cumin, la coriandre, le piment doux, le curcuma et le piment vert.
- Ajouter le poulet coupé en dés et bien mélanger pour le faire imprégner de la sauce, laisser cuire en le couvrant pendant 10 bonnes minutes. Une fois le poulet bien cuit, ajouter le yaourt, le garam masala, le fenugrec et la crème.
- Servir chaud en le parsemant de coriandre fraîche accompagnée de pain indien Naan ou de riz basmati !

Recette & photo réalisées par @auxdelicesdupalais



La liste de courses

INGRÉDIENTS

- 500 g de poitrine de poulet sans peau
 2 oignons émincés
 3 tomates
 30 g de ghee
 4 gousses d'ail hachées
 1 cuillère à café de gingembre en poudre
 1 cuillère à café de cumin
 1 cuillère à café de coriandre
 1 cuillère à café de curcuma
 1 cuillère à café de piment doux (paprika)
 1 piment fort ou 1 cuillère à café de harissa
 1 cuillère à café de garam masala
 1 yaourt grec
 2 cuillères à soupe de crème épaisse

Les Janelles

www.les-janelles.com

contact@les-janelles.com • 1 Route des Corbières - 11 800 Monze - France

