

SIMON CHAREST

Mettez du plaisir dans votre assiette, WWW.SIMONCHAREST.COM

POULET À L'INDIENNE AUX ARACHIDES



2 Poitrines de poulet sans peau et coupées en dés ou languettes

3 c. à table d'huile

1 oignon haché finement

$\frac{1}{4}$ c. à thé de cannelle

2 c. à thé gingembre haché finement

2 gousses d'ail hachées finement

1 c. à thé de curcuma

1 c. à thé de cumin ou 3 gousses de cardamome (au choix)

$\frac{1}{2}$ c. à thé de piment séché

1 c. à table de pâte de tomate

1 tasse de tomates en dés (en boîte)

1 tasse d'arachides

$\frac{1}{2}$ tasse de yogourt mélangée avec $\frac{1}{4}$ tasse de crème 15%

3 c. à table de coriandre fraîche hachée.

Dans un grand poêlon avec couvercle, faire revenir à feu moyen-élevé les oignons et la cannelle env. 3 minutes.

Ajouter le gingembre, l'ail, les arachides et le reste des épices en continuant la cuisson 1 min. env.

Ajouter le poulet et laisser saisir jusqu'à coloration légère.

Verser ensuite la pâte de tomates et les tomates, réduire le feu à moyen-doux et laisser mijoter 25 min env. en couvrant.

Entre-temps, dans un petit bol, mélanger le yogourt et la crème. Ajouter ce mélange au reste en toute fin de cuisson, chauffer encore 1-2 min sans laisser bouillir, saler et poivrer au goût et retirer les gousses de cardamome (si vous en avez mis).

Garnir de feuilles de coriandre et servir.

Cette recette vous enlèvera l'envie d'acheter des pots de sauce à l'indienne du marché. Vous pouvez écraser les épices au mortier au moment de cuisiner pour faire ressortir la saveur et c'est une bonne habitude à prendre à chaque fois. Aussi, n'hésitez pas à jouer avec le dosage pour en relever plus ou moins le goût.

SIMON CHAREST

Mettez du plaisir dans votre assiette, WWW.SIMONCHAREST.COM