

Chicken Tikka Masala et Palak Paneer

Chicken Tikka Masala (pour 4 personnes)

- 4 blancs de poulet détaillés en cubes
- 4 graines de cardamome
- 2 tasses de riz basmati
- 1 bâton de cannelle
- 2 oignons hachés
- 5 cm de gingembre râpé
- 3 gousses d'ail hachées
- 1 c à c de poudre de coriandre
- 1 c à c de cumin
- 1/2 c à c de curcuma
- 1 c à s de paprika
- 1 c à c de garam masala
- 1 pointe de poivre de cayenne
- 1 boîte de tomates pelées
- 1 c à s de concentré de tomates
- 1/2 botte de coriandre hachée
- 1/2 l de crème fraîche
- Sel
- Poivre du moulin

Préparation :

1/ Dans un bol, mélangez le gingembre, l'ail, la poudre de coriandre, le cumin, le curcuma, le cayenne, le garam masala et le paprika. Mélangez bien le tout.

2/ Dans une sauteuse, faites revenir quelques instants le bâton de cannelle et les graines de cardamome.

3/ Enlevez la cannelle et la cardamome de l'huile et faites-y revenir l'oignon haché.

4/ Lorsque l'oignon est bien blond, ajoutez-y le mélange d'épices et mélangez bien le tout.

5/ Ajoutez alors la boîte de tomates pelées et le concentré de tomates. Laissez mijoter pendant 5 minutes.

6/ Ajoutez ensuite les morceaux de poulet en dés et laissez à nouveau cuire pendant +/- 10 minutes.

7/ Pendant ce temps, mettez le riz basmati à cuire dans de l'eau bouillante salée et hachez la coriandre.

8/ Lorsque le poulet est cuit, terminez la sauce avec la crème et rectifiez l'assaisonnement.

9/ Saupoudrez de coriandre hachée et servez avec du riz basmati.

Palak Panner (pour 4 personnes)

- 250 g de paneer
- 800 g d'épinards frais lavés et égouttés
- 2 oignons finement ciselés
- 3 gousses d'ail épluchées
- 1 c à s de gingembre frais râpé
- 1 petit bol de dés de tomates fraîches
- 1 c à s de garam masala
- 1 c à c de coriandre en poudre
- 1 c à c de cumin en poudre
- 2,5 dl de crème fraîche
- Beurre
- Sel
- Poivre du moulin

Préparation

1/ Découpez le paneer en cubes de 2 cm et faites-le dorer dans un peu de beurre. Quand ils sont bien dorés, débarrassez et réservez.

2/ Dans une cocotte, faites revenir les oignons dans un peu de beurre avec les épices et une pincée de sel. Ajoutez l'ail écrasé et le gingembre râpé. Mouillez avec un filet d'eau et laissez mijoter jusqu'à évaporation de l'eau.

3/ Ajoutez alors les dés de tomates et faites cuire le tout jusqu'à obtention d'une « compote ».

4/ Lorsque la compote de tomates est prête, ajoutez les épinards et faites cuire à feu vif jusqu'à ce qu'ils aient rendu leur eau et soient bien cuits.

5/ Versez alors la crème et terminez en ajoutant les cubes de fromage à la préparation. Rectifiez l'assaisonnement et servez.

Regardez la préparation en vidéo :

http://www.rtbf.be/tv/emission/detail_un-gars-un-chef/actualites/article_chicken-tikka-masala-et-palak-paneer?id=8170592&emissionId=5931