

Poulet Korma, sauce onctueuse aux épices, pilaf à l'indienne - Version Atelier Virtuel

Recette pour 2

Description

Une recette qui nous amène dans les saveurs douces et envoûtantes de l'inde

L'astuce du chef

Idéalement servez cette recette dans un bol, finalisez avec les amandes effilées. Accompagné du riz pilaf indien.

Ingrédients

Poulet Korma

- 2 Unité(s) Poitrine de poulet
- 1 Unité(s) Oignon
- 0.50 Cuil. à thé Gingembre moulu
- 70 Gr Yogourt grec nature 0%
- 1 Gousse(s) Ail haché
- 0.50 Cuil. à thé Curcuma
- 0.50 Cuil. à thé Coriandre moulue
- 0.50 Cuil. à thé Garam masala
- 2 Capsule Cardamome
- 1 Unité(s) Clou de girofle
- 0.50 Bâton(s) Cannelle
- 2 Branche(s) Coriandre fraîche
- 0.50 Poignée(s) Noix de cajou
- 1 Cuil. à thé Piment fort bondamanjak
- 2 Cuil. à soupe Amandes effilées

- Sel et poivre

Riz Pilaf à l'indienne

- 1 Tasse(s) Riz basmati
- 0.50 Unité(s) Oignon
- 1 Gousse(s) Ail haché
- 2 Capsule Cardamome
- 1 Unité(s) Clou de girofle
- 1 Feuille(s) Laurier
- 0.50 Bâton(s) Cannelle
- 1.50 Tasse(s) Eau de cuisson

- Sel et poivre

Préparation

- Temps de préparation **45 mins**

Prévoir avant le cours vidéo

Ingrédients

Assurez-vous d'avoir préparer toutes vos épices.

Gardez les poitrines de poulet au réfrigérateur

Matériels

1 planche à découper, 1 grand couteau (chef), 1 petit couteau (d'office), 2 linges propres.

2 casseroles (cuisson poulet et riz) avec 2 couercles.

1 robot-coupe (idéalement)

1 spatule en bois ou en plastique (résistante à la chaleur)

1 passoir (riz)

Réalisation poulet Korma

Coupez les poitrines de poulet en cube.

Dans une casserole, faites chauffer l'huile, faire blondir les oignons, ajoutez-y du sel, puis le bâton de cannelle, les clous de girofle et la cardamome.

Une fois les oignons bien dorés, ajouter le gingembre et l'ail, ainsi que toutes les épices, bien mélanger.

Ajoutez ensuite les morceaux de poulet, laissez cuire doucement à couvert, en mélangeant de temps en temps. Comptez une bonne dizaine de minutes de cuisson.

Passez au robot coupe les noix de cajou avec 5 cuillères à eau, vous obtiendrez une pâte homogène.

Ajoutez cette pâte de cajou avec le yogourt dans la casserole de poulet, laissez mijoter encore 10 minutes, remuez fréquemment, enlevez le couvercle, cela permettra à la sauce de réduire un peu.

Passez les amandes effilées dans un four chaud pour les dorer.

Riz Pilaf à l'indienne

Rincez le riz jusqu'à ce que l'eau de rinçage soit translucide. Épluchez et ciselez finement l'oignon.

Dans une casserole à feu moyen, faites revenir l'oignon avec du sel et un peu d'huile. Ajoutez l'ail haché, les épices et le riz.

Poursuivre la cuisson à feu moyen, tout en remuant durant une minute environ. Dès que vous sentez que le riz commence à accrocher au fond de la casserole, versez l'eau de cuisson sur le riz.

Bien mélanger le tout, portez à ébullition, couvrir et cuire à feu doux durant 12 minutes, retirez du feu et laissez reposer 5 minutes hors du feu.

Au moment de servir, ajoutez-y une belle noisette de beurre, la coriandre et assurez-vous du bon assaisonnement en sel et poivre.

Bon appétit!