

ÉMINCE DE POULET SAVEUR INDIENNE

Pour 4 personnes

- 4 blancs de poulet
- 1 oignon
- 4 gousses d'ail
- 1/4 de c à café de cardamome
- 2 c à café de garam massala
- 1/4 de c à café de cumin
- 3 clous de girofle
- 1 c à soupe de concentré de tomate
- 1 c à café de sel
- 1 c à soupe de coriandre ciselée surgelée (c'était la fin de mon pot sinon j'en aurai mis deux)
- 2 c à soupe de jus de citron
- 1 peu de crème fraîche
- Huile d'olive

La difficulté dans la recette, c'est de doser les épices et ne pas en mettre à côté de la cuillère...

J'ai mis les ingrédients dans le robot sauf le poulet, le concentré de tomate et la crème fraîche et j'ai mixé...

J'ai coupé mes blancs de poulet en lanières et placé le tout dans un plat...

J'ai ensuite ajouté ma préparation mixée, puis mélangé avec les mains pour bien enrober le poulet, enfin j'ai couvert d'un papier film avant de mettre au frais pour un long marinage (pour moi c'était le matin pour le soir), mais comme le dit Lali, vous pouvez le préparer la veille pour le lendemain...

A la fin de la phase de repos, j'ai fait revenir mon poulet dans ma sauteuse, comme Lali je n'ai pas rajouté d'huile, il y en a déjà...

Une fois que les lanières ont pris une belle couleur, j'ai ajouté le concentré de tomate et un peu de crème fraîche environ 10 cl...

J'ai couvert la sauteuse pour mijoter environ 20 minutes...

J'ai servi avec du riz surinam nature...