

Poulet Tikka



Découvrez notre recette de poulet Tikka Masala, simple à réaliser et débordante de saveurs! Les épices et la sauce tomate, adoucie par le yogourt, s'harmonisent pour vous offrir un délicieux souper de semaine, idéal pour prévoir des restants.

Préparation 15 min

Cuisson 30 min

Portions 6

Nutrition Facts (per serving)

Calories 390

Lipides 7

Glucides 30

Fibres 8

Protéines 51

Sodium 345

Ingrédients

- 22 ml (1 ½ c. à soupe) de garam masala
- 15 ml (1 c. à soupe) de poudre de chili
- 5 ml (1 c. à thé) de curcuma
- 2.5 ml (½ c. à thé) de cumin

- 7 ml (½ c. à soupe) d'huile d'olive
- 3 gousses d'ail, hachées finement
- 1 oignon jaune, haché
- 2 courgettes, en cubes
- 2 poivrons rouges, en cubes
- 15 ml (1 c. à soupe) de gingembre frais, haché finement
- 1 conserve de 540 ml de lentilles brunes, rincées et égouttées
- 1 conserve de 398 ml de sauce tomate
- 60 ml (¼ tasse) de pâte de tomates
- 15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable (ou de miel)
- Sel et poivre au goût
- 125 ml (½ tasse) de yogourt grec nature 2% (ou lait de coco léger)

Préparation

1. Dans un petit bol, mélanger les épices ensemble. Utiliser la moitié pour enrober le poulet. Réserver.
2. Dans une grande poêle, chauffer l'huile et y ajouter le poulet, l'ail et l'oignon. Dorer 2 minutes, puis ajouter les courgettes, les poivrons et le gingembre. Cuire jusqu'à ce que le poulet soit presque entièrement cuit. Ajouter le reste des ingrédients sauf le yogourt et mijoter 15-20 minutes à feu doux-moyen.
3. Ajouter le yogourt grec vers la fin de la cuisson et bien mélanger. Servir sur du riz ou avec des pains naan.

Notes

Se conserve 3-5 jours dans un contenant hermétique au réfrigérateur ou 3 mois au congélateur.



Elsa Rochette – Nutritionniste Diététiste à Québec | Responsable des services corporatifs et communautaires et créatrice culinaire
Nutritionniste Diététiste à Québec