



Elvea, L'Italie chez vous

Boulettes de viande tikka masala



Ingrédients pour Personnes

2	filets de poulet
200 ml de	yaourt complet
2 gousses d'	ail
30 g de	gingembre frais
1	piment rouge
	pâte de curry 'tikka masala'
600 g de	hachis de poulet
400 g de	ELVEA Cubes de tomates pelées
2	échalotes
400 ml de	lait de coco
300 g de	riz basmati
450 ml de	eau
1	concombre
0,50	citron
branches de	coriandre
	huile d'olive
	poivre
	sel

Préparation

Faites mariner le blanc de poulet :

Préparez une marinade pour le poulet. Versez le yaourt dans un bol et ajoutez l'ail râpé et le gingembre. Hachez très finement le piment rouge (sans les graines) et mélangez-le avec 3 cuillères à soupe de pâte de curry "tikka masala" dans le yaourt. Coupez les filets de poulet en petits cubes et mélangez-les à la marinade. Réserver et laisser mariner la viande pendant au moins 15 minutes.

Faites les boules et faites-les frire :

Retirez les morceaux de poulet marinés de la marinade et mélangez-les à la viande hachée. Conservez le reste du yaourt épicé. Divisez le poulet haché en petites portions d'environ 40 g et transformez chaque portion en boulette de viande. Versez de l'huile dans une poêle profonde ou un faitout et faites frire les boulettes de viande jusqu'à ce qu'elles aient une croûte dorée. Retirez les boulettes de viande de la poêle et mettez-les de côté.





Elvea, L'Italie chez vous

Préparez la sauce :

Hachez les échalotes et faites-les revenir jusqu'à ce qu'elles deviennent translucides dans la poêle dans laquelle vous avez coloré les boulettes de viande. Ajouter 2 c.à.s. de pâte de curry tikka masala et faire frire en remuant. Ajoutez le reste de la marinade au yaourt, les cubes de tomates et le lait de coco. Porter doucement la sauce à ébullition. Après quelques minutes, ajoutez les boulettes de viande à la sauce et laissez mijoter pendant environ 10 minutes. Saler et poivrer selon le goût (si la sauce est trop épaisse, vous pouvez ajouter un peu d'eau).

Faites cuire le riz :

Faites bouillir de l'eau. Faites cuire le riz basmati aromatique dans de l'eau jusqu'à ce qu'il soit tendre. Si nécessaire, mélangez un filet d'huile (d'olive) au riz cuit et ajoutez un peu de sel à votre goût.

Préparez le concombre :

Coupez de longues et fines lamelles de concombre avec l'éplucheur. Saupoudrez d'un peu de sel et arrosez les légumes d'un peu de jus de citron ou de citron vert frais. Enfin, ajoutez des feuilles de coriandre hachées. Servez les boulettes de viande avec le riz et le concombre.

Info recette: Njam!-tv – Bal National

