



THE J.M. SMUCKER Co

Poulet au beurre à l'indienne

Prep Time Cook Time Serves Difficulty

20 mins 38 mins 4 N/A

Ingredients

- 2 c. à table (30 mL) d'huile de canola ou végétale, divisée
- 1 lb (500 g) de hauts de cuisse de poulet désossés, sans peau, coupés en bouchées
- 1 oignon, haché
- 2 gousses d'ail, hachées finement
- 1 c. à table (15 mL) de gingembre, haché finement
- 2 c. à table (30 mL) de beurre
- 2 c. à thé (10 mL) de jus de citron
- 1 c. à thé (5 mL) de chacun; garam masala et cumin
- 1/4 c. à thé (1 mL) de piment de Cayenne
- 1 tasse (250 mL) de sauce tomate
- 1 tasse (250 mL) de lait évaporé **Carnation®** régulier, 2 % ou sans gras

Lait évaporé partiellement écrémé - 2 % M.G.

- 1/4 tasse (50 mL) de yogourt nature
- sel et poivre au goût

Directions

Step 1:

Faire chauffer 1 c. à table (15 ml) d'huile dans une grande poêle à feu moyen-élevé. Y faire cuire le poulet jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré, environ 10 minutes. Enlever le poulet et réserver.

Step 2:

Faire chauffer le reste de l'huile dans une grande casserole à feu moyen-élevé. Faire sauter l'oignon, l'ail et le gingembre jusqu'à ce qu'ils ramollissent et soient fragrant. Ajouter le beurre, le jus de citron et les épices en remuant. Faire cuire 1 minute en remuant. Ajouter la sauce tomate et poursuivre la cuisson 2 minutes en remuant fréquemment. Incorporer le lait et le yogourt. Baisser le feu et laisser mijoter 10 minutes en remuant fréquemment.

Step 3:

Ajouter le poulet à la sauce et porter à ébullition. Baisser à feu doux et laisser mijoter 15 minutes, jusqu'à ce que la sauce épaississe et que le poulet soit cuit.

Servir avec du naan ou sur un lit de riz vapeur.

Ce plat peut être doux ou épicé, selon les goûts, en ajustant la quantité de piment de Cayenne.

Images

