



Les plats principaux

Tikka masala avec kéfir, boulettes de haché de Poulet et pain naan

Pour 4 personnes.

Ingrédients

500 grammes de haché de poulet
2 oignons rouges (ciselés)
3 gousses d'ail
1 citron vert
1 chili rouge
4 cuillères à soupe pâte de curry rouge
2 cuillères à soupe d'oignons frits
400 grammes tomates en cubes
150 millilitres de lait de coco
250 millilitres de kéfir
2 cuillères à soupe de persil (haché finement)
1 cuillère à café de curcumin en poudre
4 centimètres de gingembre
1 coriandre (bouquet)
huile d'arachide
poivre
sel

Pour le garam masala

1 cuillère à café de poivre noir en grains
1 cuillère à café de graines de coriandre
2 cuillères à soupe de poudre de cumin
1 cuillère à café de cannelle en poudre
1 cuillère à café de noix de muscade
2 cuillères à café clous de girofle

Pour le pain naan

1 cuillère à café de levure en poudre
80 grammes de yaourt entier
100 grammes de farine

Méthode de préparation

Pétrissez une pâte souple avec la farine, le yaourt et une pincée de sel. Laissez reposer 30 minutes.

Torréfiez toutes les épices pour le garam masala dans une poêle à crêpes sèche durant 1 à 2 minutes jusqu'à ce que cela commence à sentir. Moulez le tout finement dans un mortier ou un robot de cuisine. Mélangez au haché 1 cs de garam masala, la $\frac{1}{2}$ de la pâte de curry rouge et le persil. Salez et poivrez et confectionnez des petites boulettes. Réservez au frigo. Incorporez au kéfir 1 cs de garam masala, le reste de la pâte de curry et le curcuma. Râpez un peu de zeste de citron vert et pressez la moitié du citron. Mélangez le tout.

Mettez dans un mixeur les gousses d'ail épluchées, le piment et le gingembre hachés grossièrement. Mettez aussi la coriandre et mixez finement. Rôtissez bien les boulettes dans de l'huile d'arachide bouillante. Retirez de la poêle. Faites revenir l'oignon rouge. Ajoutez éventuellement encore un peu d'huile d'arachide. Retirez les épices mixées hors du mixeur et cuisez-les quelques minutes en mélangeant. Ajoutez ensuite les tomates en cubes, le mélange de kéfir et le lait de coco et mélangez jusqu'à l'obtention d'une sauce crémeuse. Remettez-y les boulettes et laissez mijoter doucement 20 minutes.

Divisez la pâte en 4 portions. Roulez chaque portion sur une feuille de papier sulfurisé badigeonnée d'huile puis salez et poivrez. Faites cuire bien doré le pain naan dans une poêle chaude.

Versez la Tikka Masala dans 4 petits plats. Terminez la présentation par des feuilles de coriandre et les oignons cuits. Accompagnez d'un pain naan.

Ustensiles de cuisine

Robot de cuisine

Mélangeur

Grillpan

