



Les plats principaux

Boulettes de poulet à l'indienne avec pain naan et riz

Pour 4 personnes.

Ingrédients

800 grammes de haché de poulet
1 centimètre de gingembre (râpé)
1 oignon (finement ciselé)
2 gousses d'ail
180 grammes de purée de tomate
150 millilitres de yaourt entier
400 millilitres de lait de coco
2 cuillères à soupe de beurre
280 grammes riz
2 pains naan
1 cuillère à café de poivre de cayenne
1 cuillère à soupe de garam masala
2 cuillères à café de curry en poudre
1/2 cuillère à café curcuma
coriandre (verse)
huile d'olive
poivre
sel

Méthode de préparation

Salez et poivrez le haché de poulet puis faites-en des petites boulettes. Déposez celles-ci sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez à 180°C durant 15 minutes.

Cuisez le riz en suivant les indications de l'emballage.

Faites revenir l'ail et l'oignon dans de l'huile d'olive en même temps que le gingembre. Ajoutez toutes les épices et laissez encore cuire environ 1 minute.

Ajoutez ensuite la purée de tomates et le lait de coco dans la casserole et faites de nouveau cuire 5 minutes.

Incorporez le yoghourt et le beurre à la sauce, suivis par les boulettes de poulet puis faites encore chauffer 5 minutes. Ne laissez plus bouillir.

Servez avec le riz cuit, le pain naan et la coriandre fraîche.

