

Korma de poulet

Ingrédients :

Pour 4 personnes

- 600 g de blancs de poulet
- 2 oignons
- 2 gousses ail
- 2 cm de racine de gingembre
- 1/2 c. à c. de curcuma en poudre
- 1 c. à c. de garam masala*
- 1 c. à c. de cumin en poudre
- 1/2 c. à c. de piment de Cayenne
- 300 g de yoghurt entier
- 1 c. à c. sucre impalpable
- 1 pot (190 ml) de fond de volaille préparé (ou 200 ml de bouillon avec cube dans eau bouillante)
- 3 c. à soupe d'huile végétale (arachide ou tournesol par exemple)
- poivre noir du moulin
- sel

Accompagnement :

- 250 g de riz basmati
- coriandre fraîche
- salade de saison (exemple : concombre en été, mâche, chicon en hiver)

*Si vous n'avez pas de garam masala, préparez votre poudre en mélangeant en parts égales, du poivre noir, du cumin en poudre, de la cannelle en poudre, des clous de girofle en poudre, avec de la noix de muscade moulue et des graines de coriandre en poudre.

Préparation :

1. Découpez les blancs de poulet en morceaux. Versez 2 c. à soupe d'huile dans une cocotte et faites-les sauter en les salant. Une fois dorés, retirez-les et jetez l'huile.
2. Dans un bol, préparez une pâte avec le gingembre épluché et râpé, les épices et le fond de volaille.
3. Hachez les oignons et l'ail et faites-les sauter à feu moyen dans la cocotte avec 1 c. à s d'huile. Ajoutez la pâte de curry et poursuivez la cuisson 5 min. à feu vif en tournant. Ajoutez le poulet, le sucre et le yaourt, couvrez... et cuisez à feu doux 45 min. Vérifiez le niveau de liquide et ajoutez un peu de fond de volaille si nécessaire. Tournez régulièrement durant la cuisson.
4. Servez le korma avec de la coriandre fraîche, du riz basmati et une salade de saison.

Variantes :

Utilisez d'autres viandes (dinde, porc, boeuf, canard) ou remplacez la viande par des scampis ou des légumineuses (lentilles, pois chiches...) pour une option végétarienne.

