



5 15

## Hauts de cuisses façon poulet au beurre

PORTIONS  
4TEMPS DE  
PRÉPARATION  
**15 minutes**TEMPS DE  
CUISSON  
**5 heures à  
faible  
intensité  
(mijoteuse)**

### Information nutritionnelle

Par portion: calories 509; protéines 53 g; matières grasses 25 g; glucides 16 g; fibres 4 g; fer 5 mg; calcium 83 mg; sodium 301 mg

PRÉSENTÉ PAR : **EXCELDOR**

Wow! Ce poulet au beurre à la mijoteuse, qui est la simplicité incarnée, nous met l'eau à la bouche! La cuisson à basse intensité procure à la viande une tendreté inégalée qui s'harmonise avec brio aux saveurs à l'indienne. Ça donne faim!

### Ingrédients

- 12 hauts de cuisses de poulet désossés Exceldor
- 1 oignon haché
- 15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché
- 15 ml (1 c. à soupe) de gingembre haché
- 15 ml (1 c. à soupe) de garam masala
- 5 ml (1 c. à thé) de cari
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de curcuma
- 375 ml (1 1/2 tasse) de lait de coco
- 125 ml (1/2 tasse) de pâte de tomates
- Sel et poivre au goût
- 80 ml (1/3 de tasse) de yogourt grec nature 0%
- 60 ml (1/4 de tasse) de coriandre hachée

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

### Étapes

1 Tailler les hauts de cuisses en lanières.

2 Déposer les lanières de poulet dans la mijoteuse. Ajouter l'oignon, l'ail, le gingembre, le garam masala, le cari et le

- 2 Déposer les lamelles de poulet dans la mijoteuse. Ajouter l'oignon, l'ail, le gingembre, le garam masala, le lait et le curcuma.
- 3 Dans un bol, fouetter le lait de coco avec la pâte de tomates. Verser la préparation sur le poulet. Saler, poivrer et remuer.
- 4 Couvrir et cuire à faible intensité de 5 à 6 heures.
- 5 Ajouter le yogourt dans la mijoteuse et remuer.
- 6 Répartir le poulet au beurre dans les assiettes. Garnir chaque portion de coriandre.