



Inscrivez-vous à l'infolettre et profitez d'une foule de privilèges!

Votre courriel

Je m'inscris!



**COUP  
POUCE**



## Poulet au beurre à la mijoteuse

Par Coup de Pouce

Divinement épicé, mais pas piquant, le poulet au beurre est un grand classique des restos indiens. Coup de coeur assuré pour cette version à la mijoteuse!

### INGRÉDIENTS

- 2 cuillères à table de garam masala
- 1 cuillère à table de cari
- 1 cuillère à thé de curcuma
- 1/2 cuillère à thé de gingembre moulu
- 1/2 cuillère à thé de sel
- 2 cuillères à table de beurre clarifié (ghee) ou d'huile de coco
- 3 lb de hauts de cuisses de poulet désossés, coupés en quatre ou poitrines de poulet désossées, coupées en cubes
- 1 oignon haché
- 2 gousses d'ail hachées finement
- 156 mL de pâte de tomates
- 400 mL de lait de coco
- 2 cuillères à thé de sucre
- 1 tasse de yogourt nature 10% ou crème sure 14%
- 1/4 tasse de coriandre fraîche hachée (ou persil)

Préparation 20 minutes

Cuisson 4 heures & 15 minutes

Portion(s) 6 portions

### VALEURS NUTRITIVES

#### Par portion

Fibres	2 g
Sodium	280 mg
Sucres	11 g
Protéines	40 g
Calories	475
Total gras	31 g
Cholestérol	150 mg
Gras saturés	15 g

### PRÉPARATION

1. Dans un petit bol, mélanger le garam masala, le cari, le curcuma, le gingembre et le sel. Réserver. (Le mélange d'épices se conservera jusqu'à 1 mois dans un petit pot hermétique.)

Votre  
gouvernement



Faut pas juste trier, faut trier juste.



2. Dans un grand poêlon, faire fondre la moitié du beurre à feu moyen-vif. Ajouter la moitié du poulet et cuire, en brassant, de 4 à 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré de tous les côtés. Retirer du feu et mettre le poulet dans une mijoteuse. Procéder de la même manière avec le reste du poulet et du beurre. Dans le poêlon, ajouter l'oignon et cuire, en brassant, pendant 2 minutes. Ajouter l'ail et le mélange d'épices réservé, et poursuivre la cuisson, en brassant, pendant 1 minute. Ajouter la préparation d'oignon dans la mijoteuse.

3. Dans le poêlon, mélanger la pâte de tomates, le lait de coco et le sucre, et cuire en raclant le fond du poêlon pour en détacher les particules pendant 30 secondes. Verser le mélange dans la mijoteuse et remuer délicatement pour bien enrober le poulet et les oignons. Couvrir et cuire à faible intensité pendant 4 heures ou jusqu'à ce que le poulet ait perdu sa teinte rosée à l'intérieur.

4. Au moment de servir, ajouter le yogourt et mélanger délicatement jusqu'à ce que la sauce soit homogène. Parsemer le poulet au beurre de la coriandre. (Le poulet se conservera jusqu'à 3 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 2 mois au congélateur.)

