

Poulet Tikka Masala au chou-fleur et aux pois

Ingrédients

- 1 1/2 livre de cuisses de poulet désossées et sans peau, coupées en cubes
- 1 1/2 cuillère à café de sel kasher
- 1/2 cuillère à soupe de ghee, beurre ou huile de noix de coco pour df
- 1/2 oignon haché
- 3 gousses d'ail émincées
- 1 cuillère à café de racine de gingembre râpée
- 1 cuillère à café de coriandre moulue
- 1 cuillère à café de cumin
- 1/2 cuillère à café de curcuma
- 1/2 cuillère à café de garam masala
- 1/4 cuillère à café de poivre de Cayenne
- 1/4 cuillère à café de cardamome moulue
- Tomates en dés de 14 onces, égouttées
- 2 tasses de fleurons de chou-fleur
- 1/2 tasse de pois congelés
- 1/2 tasse de lait de coco en conserve
- 1/4 tasse de feuilles de coriandre fraîche, pour servir

Instructions

1. Assaisonner le poulet avec 1 cuillère à café de sel.
2. Appuyer sur Sauté et faire fondre le beurre, ajouter l'oignon, l'ail, le gingembre et les 6 épices (de la coriandre à la cardamome) et faire sauter



jusqu'à ce que les légumes soient tendres et que les épices soient parfumées, environ 2 à 3 minutes.

3. Ajouter les tomates et utiliser une immersion pour mélanger jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse (ou mélanger dans le mélangeur), ajouter le poulet, le reste de 1/2 cuillère à thé de sel et mélanger. Faire cuire à haute pression 15 minutes.
4. Faire un QR puis ajouter le chou-fleur et les pois et faire cuire 2 minutes à haute pression.
5. Incorporer le lait de coco et servir garni de coriandre.