

# Poulet tikka masala meilleur qu'au resto



Recette par Kraft

Prép.	Prêt en	Portions
15 min	30 min	Donne 6 portions de 2/3 tasse (150 ml) chacune.

## ce qu'il vous faut

- 1-1/2 lb (675 g) de poitrines de poulet désossées et sans peau, taillées en bouchées
- 2 c. à soupe de jus de citron frais, divisées
- 1 c. à thé de garam masala, divisée
- 1 c. à thé de coriandre moulue, divisée
- 1 c. à thé de cumin moulu, divisée
- 1 c. à thé de chili en poudre ou piment de Cayenne, divisée
- 1 tasse de tomates broyées en conserve
- 1/3 tasse de tartinade *Miracle Whip* originale
- 1/4 tasse d' eau
- 1 c. à soupe d' huile
- 1/2 tasse d' oignon, haché
- 2 gousses d' ail, hachées
- 1 c. à thé de gingembre, émincé

## ce qu'il faut faire

Mélanger le poulet, 1 c. à soupe de jus de citron et 1/2 c. à thé de *chacun* des assaisonnements; réserver. Mélanger le reste des assaisonnements, les tomates, la tartinade *Miracle Whip* et l'eau dans un bol à part.

Faire chauffer l'huile dans une grande poêle à feu mi-vif. Ajouter les 4 ingrédients suivants; cuire en remuant 3 minutes ou jusqu'à ce que les oignons soient à peine tendres. Ajouter le poulet; cuire 2 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit légèrement doré, en remuant de temps en temps.

Ajouter le mélange de tomates; cuire à feu moyen 8 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait épaissi et que le poulet soit cuit, en remuant fréquemment. Incorporer le reste du jus de citron et la coriandre fraîche.

1/2 c. à thé de graines de cumin

## Trucs culinaires

### Présentation suggérée

Accompagnez ce plat d'un pain naan chaud.

### Présentation suggérée

Servez ce poulet sur du riz basmati cuit, bien chaud.

## Nutrition

### Portions

Donne 6 portions de 2/3 tasse (150 ml) chacune.

### Information nutritionnelle

Portion Donne 6 portions de 2/3 tasse (150 ml) chacune.

#### QUANTITÉ PAR PORTION

Calories	210
----------	-----

#### % de la valeur quotidienne

<b>Matières grasses</b>	<b>8g</b>
-------------------------	-----------

Matières grasses saturées	1g
---------------------------	----

<b>Cholestérol</b>	<b>70mg</b>
--------------------	-------------

<b>Sodium</b>	<b>220mg</b>
---------------	--------------

<b>Glucides</b>	<b>8g</b>
-----------------	-----------

Fibres alimentaires	1g
---------------------	----

Sucres	3g
--------	----

<b>Protéines</b>	<b>26g</b>
------------------	------------

Vitamine A	4 %DV
------------	-------

Vitamine C	15 %DV
------------	--------

Calcium	4 %DV
---------	-------

Fer	15 %DV
-----	--------

L'information nutritionnelle est offerte uniquement à titre de renseignement et indiquée en fonction des ingrédients et de la méthode de cuisson de chaque recette. Cette information peut varier selon le mode de préparation du mets, de l'origine et de la fraîcheur des ingrédients.