

Escalopes de poulet Tikka

INGREDIENTS :

6 escalopes de poulet

1 cuil à café de gingembre frais râpé

3 caïeux d'ail pilés

2 cuil à soupe de jus de citron

2 cuil à café de coriandre moulue

2 cuil à café de cumin moulu

½ cuil à café de garam masala

½ cuil à café de piment en poudre

8 ml de yaourt

2 cuil à soupe de concentré de tomates

1. Partagez les blancs de poulet en deux et faites des incisions profondes sur chaque morceau.
2. Mélangez tous les ingrédients dans un saladier, ajoutez vos blancs de poulet et retournez-les plusieurs fois pour les enrober de sauce. Couvrez et placez au réfrigérateur toute une nuit.
3. Faites griller les blancs de poulet au barbecue.
- 4.

Garam Masala : Le garam masala est un mélange d'épices torréfiées et réduites en poudre originaire du nord de l'Inde. Chaque maîtresse de maison possède sa propre composition.

20 gr de graines de coriandre

2 cuil à soupe de graine de cumin

2 cuil à café de grains de poivre noir

2 cuil à café de graines de cardamome

1 cuil à café de graines de fenouil

1 cuil à café de clou de girofle

1 bâtonnet de cannelle

Faites sauter séparément les épices dans une poêle jusqu'à ce qu'elles embaument. Pulvérisez-les ensemble dans un mixer ou dans un mortier.

- Pour aller plus vite vous pouvez évidemment utiliser tous les ingrédients en poudre pour réaliser le Garam Masala.