



## Curry de poulet Balti



*adapté d'une recette du magazine Good Food, Healthier Chicken Balti*

Prep 3 min (bien plus si vous devez peler et désosser votre poulet vous-même)

Cuisson 30 min

marinade 15 min minimum (on en profite pour préparer les ingrédients)

Pour 4 personnes

450g morceaux de poulet désossés et sans peau

1 soupe jus de citron vert

1 ccafé paprika (j'ai utilisé du doux, non fumé)

1 pointe de couteau de piment de Cayenne (facultatif)

1 tour de moulin de poivre noir

1 baton de cannelle

3 gousses de cardamome

1 petit piment vert langue d'oiseau (facultatif)

1/2 ccafé graines de cumin entières

1 oignon

2 gousses d'ail

1 morceau de gingembre frais d'environ 2,5cm (soit la phalange terminale de votre pouce)

1/2 ccafé curcuma

1 ccafé cumin en poudre (j'en ai mis beaucoup plus)

1 ccafé coriandre en poudre (j'en ai mis beaucoup plus)

1 ccafé garam massala du commerce (mélange d'épices à la base des currys) (j'en ai mis beaucoup plus)

500ml passata

1 poivron rouge

1 tomate

1 sachet de 125g de pousses d'épinards

1 poignée de feuilles de coriandre

QS huile végétale neutre (donc sans goût, comme tournesol, colza, isio4, etc...), sel

Commencer par préparer le poulet, c'est à dire le cas échéant le peler et désosser... Couper le poulet en morceaux de la taille d'une grosse bouchée. Le mettre à mariner 15 minutes minimum dans un saladier avec le jus de citron vert, le paprika, le piment de Cayenne (facultatif) et le poivre noir fraîchement moulu, bien mélanger.

Mettre dans un petit récipient le bâton de cannelle, les graines de cumin, le petit piment entier. Fendre de la pointe d'un couteau les 3 gousses de cardamome et les ajouter.



Peler l'oignon et le hacher grossièrement. Peler et dégermer l'ail et l'écraser ou le râper. Peler le gingembre et le râper. Laver le poivron puis ôter le trognon avant de l'ouvrir pour ôter les graines et les lamelles blanches. On le coupe ensuite en gros morceaux.

Dans un petit bol rassembler les poudres (garam massala, curcuma, cumin, coriandre).

Mettre le wok ou la sauteuse à chauffer sur feu vif et y verser environ 1 cseupe d'huile végétale neutre. Ajouter le bâton de cannelle, les gousses de cardamome percées, le piment entier et les graines de cumin et torrifier environ 1 minute en remuant. Ajouter oignon, ail et gingembre, laisser revenir toujours sur feu vif jusqu'à ce que ça commence à colorer. Ajouter alors le poulet et faire sauter toujours sur feu vif environ 3 à 5 minutes, il ne doit plus rester de partie de poulet rosé. Ajouter les poudres d'épices et sauter très rapidement sur feu vif puis ajouter les poivrons et continuer à sauter quelques secondes avant de baisser le feu sur moyen-vif quelques minutes. Ajouter alors la passata, saler légèrement et laisser mijoter environ 15 minutes.

Pendant ce temps, nous allons ciseler la coriandre, couper la tomate en petits morceaux et laver puis égoutter les épinards.

Quand le poulet est cuit, ajouter finalement les morceaux de tomate et laisser mijoter encore 2 ou 3 minutes puis ajouter les épinards et les tourner rapidement dans la sauce pour les faire tomber. Couper aussitôt le feu puis goûter et rectifier l'assaisonnement et/ou la consistance : si la sauce est trop épaisse, ajouter un peu d'eau. Ne pas oublier de goûter et de rectifier à nouveau l'assaisonnement !

Ôter enfin le bâton de cannelle, le piment et les 3 cardamomes. Saupoudrer de coriandre ciselée en réservant quelques pluches pour la déco des assiettes et servir sur un bon riz basmati vapeur !