



Toque & Tablier



Poulet tikka masala et naans au fromage facile et rapide

**Pour 4 personnes
Préparation 20 min**

Bien s'organiser : Vous pouvez réaliser le poulet tikka masala en avance (en enlevant 5 minutes de mijotage) et terminer la cuisson avant de passer à table. Pour les naans, ce sera au dernier moment !

Ma liste de courses... Chez

Le volailler :

- 300 g d'escalopes de poulet Label Rouge

Le primeur :

- 1 oignon
- 2 petites gousses d'ail
- Un morceau de gingembre frais 4 cm environ
- 3 tomates
- 1 petit bouquet de coriandre fraîche (facultatif)

L'épicier :

- 3 cuillères à soupe d'huile de colza ou mélange d'huiles
- 4 cuillères à café de garam masala
- 4 cuillères à café de curry en poudre
- 400 ml de lait de coco
- Une grosse poignée de noix de cajou non salées
- Sel et poivre

1. Faites chauffer de l'huile dans une grande sauteuse. Pelez et émincez en petits morceaux l'ail, l'oignon et le gingembre. Faites les revenir sur feu modéré 3 minutes à couvert. Découpez les tomates en petits morceaux et ajoutez-les dans la sauteuses. Faites revenir 3 minutes à couvert.
2. Découpez les escalopes de poulet en aiguillettes. Ajoutez les dans la sauteuse, versez un fond d'eau pour ne pas que ça accroche au fond et faites revenir à feu vif 3 minutes.
3. Ajoutez sel, poivre, garam masala, curry et le lait de coco. Couvrez, baissez sur feu doux à couvert pour 10 minutes pour que ce soit à petits bouillons. Goûtez, rectifiez l'assaisonnement en épices si besoin et envoyez !

Servez avec du riz basmati et des naans au fromage !

Pour la confection des naans au fromage : achetez des naans naturels et de la vache qui rit® en pot (ce sera plus facile à étaler sur les naans que les triangles !

Avant de passer à table, prenez un naan : humidifiez-le des 2 côtés en insistant sur les bords ; tartinez-le généreusement avec de la vache qui rit®, rabattez la moitié sur l'autre. Disposez sur un plat allant au four à micro ondes. Une fois toutes garnies de fromage, réchauffez-les quelques secondes au micro ondes (après avoir ré-humidifié si nécessaire).

Que faire pour compléter ce plat ? Une entrée n'est pas forcément nécessaire car le plat est déjà nourrissant et complet ! En dessert, soyez léger et frais avec une salade de fruits ou une mousse de fruits par exemple.