

Poulet Korma Bôllyfood

Pour 2 personnes :

- 250g de blancs de poulet
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 25g de noix de cajou
- 1 c.c. de curcuma
- 1 c.s. de gingembre
- 3 gousses de cardamome
- 1 bâton de cannelle
- 125g de yaourt grec
- 5 cl de lait de coco
- 2 c.s. de ghee ou d'huile



1. Coupez les blancs de poulet en cubes.
2. Mixez 1/2 oignon, l'ail, les noix de cajou, le curcuma, le gingembre et 3 c.s. d'eau. Badigeonnez le poulet de ce mélange et laissez mariner au moins une heure au frigo.
3. Pelez et émincez l'autre moitié d'oignon et faites-le fondre dans une sauteuse avec l'huile, la cardamome et la cannelle. Ajoutez le poulet et laissez-le dorer.
4. Incorporez ensuite le yaourt et le lait de coco et laissez mijoter 20 minutes. N'oubliez pas d'assaisonner (sel et poivre).