

Poulet massala

écrit par Karim



On me demande sans cesse des plats rapides à préparer ... Là, je ne vais pas vous décevoir (j'espère que ce n'est pas encore arrivé ☹), le poulet massala est relativement rapide à faire.

C'est un plat qui plaît à toute la famille. Il est légèrement épicé, le poulet est tendre et il se marie avec une multitude d'accompagnement. Personnellement, je l'accompagne presque toujours avec du riz. Prenez du riz thaï ou basmati, dans tous les cas du riz long, et surtout pas de riz précuit ☹ . Si vous avez du riz de Camargue, c'est encore mieux.

Je fais une toute petite parenthèse sur la cuisson du riz. Il faut impérativement laver le riz 3 fois. Verser le riz dans un récipient, remplir le récipient d'eau, tourner le riz environ 5 fois puis vider et recommencer l'opération 2 fois.

La pâte de curry, vous en trouverez dans toutes les grandes surfaces. Une chose importante à savoir, le curry n'est pas une épice, c'est un mélange d'épices. Le terme le plus approprié est massala ou massalé, qui signifie « **mélange** » . Il existe également la feuille de curry ou caloupilé, qui vient d'un arbuste. Kari ou curry, désigne en réalité n'importe quel plat en sauce en Inde.

Le massala était utilisé pour préparer les currys (les plats en sauce), par

extension et par confusion, ils ont fini par utiliser ce nom pour définir le nom du plat.

La composition du massala varie selon les régions, les familles indiennes et maintenant les marques. Les épices utilisées restent les mêmes, mais leur proportion varie. Le mélange d'épices est plus ou moins pimenté. Par exemple, le Garam Massala est moins relevé que le Tandoori massala. En Inde, le massala est parfois composé d'une cinquantaine d'épices contre une dizaine en Europe.

Il n'y a pas de recette standard pour le poulet massala, le seul ingrédient commun est le poulet. En conclusion, choisissez le mélange d'épices plus ou moins fort.

Concernant la volaille, vous avez deux options. Soit vous prenez des filets (blanc de poulet) puis vous les découpés en gros morceaux soit vous prenez uniquement des aiguillettes de poulet. La différence se situe au niveau du temps de cuisson. Les aiguillettes vont cuire beaucoup plus vite (ça va plaire à beaucoup de monde ☺)

Pour ceux qui veulent un poulet encore plus tendre (valable pour toute préparation à base de poulet), vous pouvez faire une marinade à base de yaourt nature ou de babeurre. Le yaourt et le babeurre contiennent des enzymes et des acides qui favorisent la dissociation des protéines, ce qui attendrit la viande.

Le babeurre ou lait de baratte (dans la fabrication du beurre, quand la crème est devenue du beurre, il reste un liquide que l'on appelle le babeurre ou le petit lait) est légèrement plus doux et ne modifiera pas la saveur du poulet. Si vous n'avez pas de babeurre sous la main, vous pouvez le préparer. Dans un verre, additionnez une cuillère à soupe de vinaigre blanc avec du lait demi écrémé ou à faible teneur en matière grasse. Laissez poser la mixture pendant 10 minutes, jusqu'à ce que le lait tourne. Vous pouvez utiliser ce mélange à la place du babeurre.

Faites mariner la viande pendant au moins une heure. Si vous le pouvez, une nuit entière c'est encore mieux. Petite précaution qu'il est utile de rappeler, ne mangez jamais du poulet cru ou pas assez cuit.

Il faut compter environ **15 minutes de préparation et 20 minutes de cuisson pour les aiguillettes de poulet et environ 45 minutes pour les filets**. Plus la cuisson est longue, meilleure est la sauce. Attention, pas trop non plus car le poulet a tendance à s'effiloquer.

Ustensiles nécessaires pour cette recette :

- 1 fait-tout ou idéalement une cocotte en fonte (pour préparer la sauce)
- 1 fait-tout en inox (pour faire griller les morceaux de poulet)
- 1 pince à salade (vous retrouverez sa fiche technique dans l'onglet « **Ustensiles** »)
- 1 spatule en bois (pour la sauce)
- 1 éplucheur Victorinox (vous retrouverez sa fiche technique dans l'onglet « **Ustensiles** »)
- 1 couteau bien aiguisé (pour couper les filets de poulet)
- 1 râpe à légumes (pour la carotte)

Ingrédients pour 6 personnes :

- 1 kg de filet ou aiguillettes de poulet
- 1 gros oignons ou 2 moyens
- 1 carotte
- 2 CAC (cuillère à café) de pâte de curry (marque PATAK'S)
- 1 CAC (cuillère à café) d'épices massala (mélange d'épices)
- 1 cuillère à thé de gingembre citronné
- 30cl de lait de coco
- 20cl de crème liquide entière
- 20cl de vin blanc de cuisine
- 30 gr de beurre
- Huile d'olive QSP
- 1 pincée de piment d'Espelette
- Sel, poivre
- Coriandre

Etapes de préparation :

Avant de commencer, lisez toutes les étapes au moins une fois et préparez tous vos ingrédients.

Vous avez deux possibilités pour préparer cette recette. Dans les deux cas, vous commencez par préparer la sauce et ensuite soit vous ajouter les morceaux de volaille soit vous les faites revenir et les ajouter au fur et à mesure à la sauce. Personnellement, je préfère la seconde méthode sauf si j'ai fait mariné mes filets de poulet.

Commencer par préparer la sauce :

Couper **l'oignon** en brunoise (coupé en petits dés), verser **2 cuillères à**

soupe d'huile d'olive et **le beurre (30gr)** dans le fait-tout.

A feu très moyen, faire suer l'oignon pendant environ **5 minutes** en remuant régulièrement. Ajouter **le vin blanc de cuisine (20cl)** et laisser réduire jusqu'à évaporation complète. Surveiller la cuisson en remuant régulièrement.



Verser **le lait de coco (30cl)**. Mélanger et laisser cuire pendant **1 minute** en remuant régulièrement.



Ajouter **les 2 cuillères à café de pâte de curry**, **la cuillère à café d'épices massala** et **la cuillère à thé de gingembre citronné**. Mélanger et laisser cuire pendant **1 minute** en remuant régulièrement.



Ajouter **la carotte râpée**. Mélanger.



Ajouter **la crème liquide** et **la pincée de piment d'Espelette**. Mélanger.



Diminuer le feu au minimum, couvrir le fait-tout en attendant de préparer les morceaux de poulet.



Couper les filets de poulet. Ne pas les faire trop petit car ils réduisent avec la cuisson. Si vous prenez des aiguillettes de poulet, couper-les en 2 uniquement. Dans un fait-tout en inox, faire chauffer **2 CAS d'huile d'olive** et **30 gr de beurre**.

A feu vif, faire revenir tous les morceaux jusqu'à obtenir une coloration délicieuse. Répéter l'opération pour tous les morceaux de poulet. Ne pas hésiter à baisser légèrement le feu et laisser les morceaux de poulet revenir tranquillement. Il faut compter environ **3 minutes** pour avoir une belle coloration. Ne pas mettre tous les morceaux en même temps, il faut que la viande soit en contact avec le gras pour colorer. **Attention aux projections.**



Au fur et à mesure de la cuisson des morceaux de poulet, les transvaser dans le fait-tout avec la sauce.



Ajouter **le sel** et **le poivre** à votre convenance.

Laisser mijoter (sans couvercle) à feu doux pendant **20 minutes pour les aiguillettes** et plutôt **30 à 45 minutes pour les morceaux de poulet**. Mélanger de temps en temps. Si vous ne comptez pas servir tout de suite, éteindre et laisser la cocotte avec le couvercle.

En règle générale, je prépare du riz blanc avec ce plat. Vous pouvez choisir tout autre accompagnement qui vous fait plaisir (tagliatelles, pommes de terre vapeur, écrasé de pommes de terre). Pour une belle présentation utiliser les cercles de présentation pour servir le riz ou l'écrasé de pommes de terre.

Juste avant de servir, ajouter **une touche de coriandre**. Utiliser uniquement des feuilles bien vertes. Saviez-vous qu'au Moyen-Âge, on lui a longtemps prêté des vertus aphrodisiaques et on l'utilisait pour préparer des philtres d'amour.



Informations utiles :

- Vous pouvez préparer le plat le matin ou la veille c'est encore meilleur. Personnellement, je préfère les plats réchauffés. En règle générale, j'en fait toujours plus pour pouvoir en remanger 48 heures plus tard.
- Si vous disposez d'une cocotte en fonte, n'hésitez pas un instant à l'utiliser. Tous les ustensiles de cuisine en fonte diffusent la chaleur de façon très homogène.
- Préférez une cuisson à feu doux longtemps, et profitez-en pour faire autre chose pendant que la cocotte fait tout le boulot. Ne vous inquiétez pas, ça ne risque pas de brûler.
- Vous pouvez réparer votre propre pâte de curry, l'acheter en grande surface ou sur Internet (<http://www.lagrandeepicerie.com>)
- Vous pouvez faire votre propre mélange d'épices (massala), sur Internet vous trouverez une multitude de sites qui proposent des assortiments d'épices en fonction des régions Indiennes. Jeter un œil sur ce site Internet (<https://www.lacuisinedesepices.fr/37-plantes>), il regorge de mélange d'épices.
- Le plat peut avoir différentes coloration, cela dépend des épices que vous utilisez.
- Vous pouvez accompagner ce plat avec des Cheese Naans. C'est trop bon.
- Pour la volaille, je ne saurais trop vous conseiller de prendre du poulet fermier estampillé « Les poulets fermiers Label Rouge ou Bio IGP »,
- N'hésitez pas à ajouter un peu de crème liquide si vous n'avez plus assez de sauce.
- Conserver le plat au frais pendant 48 heures sans problème.

Prenez le temps de cuisiner et surtout, faites-vous plaisir ...