



Poulet au beurre

 PRÉPARATION : 50 MIN

Le poulet au beurre est l'un des plats indiens à emporter les plus populaires. Facile à faire à la maison, cette délicieuse recette deviendra assurément un plat préféré de la maisonnée.

Qu'est-ce qu'il me faut ?

6 PORTIONS

- 1 c. à soupe de beurre, divisée
- 1 1/2 lb (675 g) de hauts de cuisse de poulet désossés et sans peau, coupés en bouchées
- 1 petit oignon, haché
- 2 gousses d'ail, hachées finement
- 1 c. à soupe de pâte de tomate
- 2 c. à thé de pâte de cari douce (à l'indienne)
- 1 c. à thé de gingembre haché finement
- 1 c. à thé de cannelle moulue
- 1 tasse de tomates étuvées en conserve égouttées
- 3/4 tasse de ketchup aux tomates *Heinz*
- 2/3 tasse de yogourt nature
- 1/4 tasse de crème légère
- 1 c. à thé du zeste et 2 c. à thé du jus de 1 lime

Que dois-je faire ?

Étape 1

Faire fondre la moitié du beurre à feu mi-vif dans une grande poêle. Ajouter le poulet, un peu à la fois; cuire 5 min ou jusqu'à ce qu'il soit doré, en remuant souvent. Mettre le poulet dans une assiette; réserver la graisse de cuisson dans la poêle.

Étape 2

Ajouter l'oignon et l'ail à la graisse réservée dans la poêle; cuire 5 min ou jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés, en remuant souvent. Ajouter la pâte de tomate, la pâte de cari, le gingembre et la cannelle; bien mélanger. Cuire 1 min, en remuant. Incorporer les tomates, le ketchup, le yogourt et la crème.

Étape 3

Remettre le poulet et les jus de cuisson dans la poêle; bien mélanger. Porter à ébullition; laisser mijoter, partiellement couvert, à feu mi-doux, 15 min ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit et que la sauce épaississe, en remuant de temps à autre. Ajouter le reste du beurre ainsi que le zeste et le jus de lime; cuire 1 min ou jusqu'à ce que le beurre fonde.

Conseils des Cuisines Kraft



Présentation suggérée

Accompagnez ce plat de riz basmati. Parsemez le tout de coriandre fraîche hachée. Garnissez le plat de quartiers de lime.

Substitution(s)

Remplacez la pâte de cari par de la poudre de cari.

Restes créatifs

Laissez refroidir les restes, puis réfrigérez-les. Au moment voulu, réchauffez le plat, puis mettez le poulet au beurre dans des tortillas réchauffées et roulez-les.

Calories 240

	% valeur quotidienne
Matières grasses 9 g	14 %
Matières grasses saturées 3.5 g	18 %
Cholestérol 90 mg	
Sodium 460 mg	19 %
Glucides 14 g	5 %
Fibres alimentaires 1 g	4 %
Sucres 11 g	
Protéines 24 g	
Vitamine A	6 %
Vitamine C	10 %
Calcium	6 %
Fer	10 %

Portions

6 portions de 1/6 de la recette chacune

Les renseignements sur la nutrition sont estimés sur la base des ingrédients et du mode de cuisson propres à chaque recette, et ne sont fournis qu'à des fins d'information seulement. Veuillez noter que les données concernant la nutrition peuvent varier en fonction des modes de préparation, ainsi que de l'origine et de la fraîcheur des ingrédients utilisés.

Évaluations et commentaires

Coup d'œil ÉCRIRE UN COMMENTAIRE évaluations

Moyenne  0

5  0

4  0

3  0

2  0

1  0

Trier : Trier - Plus Haut au plus Bas ▼