

# Poulet végétale tikka masala



**Du plat d'immigrés au plat national, le poulet tikka masala a conquis le monde depuis la Grande-Bretagne. Aujourd'hui, ce mets au curry est proposé sous forme végétale.**

L'histoire exacte de l'origine du poulet tikka masala est controversée. Le plat a été inventé en Angleterre, mais des cuisiniers de différents pays d'Asie du Sud revendiquent sa création. Le chicken tikka original – du poulet mariné cuit au four – était trop sec pour les Anglais. C'est ainsi qu'est née cette délicieuse sauce tomate enrichie d'épices indiennes.

Aujourd'hui, nous préparons le poulet tikka masala sous forme végétale. Nous remplaçons la viande par une alternative végétale et la crème et le yogourt par des produits à base de noix de coco. Du riz ou du pain galette sont les garnitures classiques. Le pain galette est très facile et rapide à préparer, voici la [recette des chapatis](#) .

## Poulet végétal mariné

- 240 g de yogourt coco
- 1 cs d'ail pressé
- 2 cc de garam masala
- 1 cc de gingembre en poudre
- ½ cc de cumin
- ½ cc de piment en poudre
- 1 cc de sel
- 480 g de poulet végétal nature
- 2 cs de beurre végétale ou d'huile neutre

## Sauce

- 2 cs de beurre végétale ou d'huile neutre
- 1 oignon finement haché
- 2 gousses d'ail, pressées
- 1½ cc de garam masala
- 1½ cc de cumin
- 1 cc de coriandre en poudre
- 500 g de purée de tomate
- ½ cc de piment en poudre
- 1½ cc de sel

- ½ à ¾ cs de sucre
- 250 g de lait de coco

## De plus

- Un peu de coriandre fraîche hachée pour gamir, facultatif
- Riz, chapatis ou naans véganes

## Poulet végétal mariné

1. Mélangez le yogourt coco avec l'ail et les épices, incorporez le poulet végétal et salez. Couvrez le mélange et laissez-le reposer pendant 30 minutes.
2. Chauffez le beurre végétane ou l'huile dans une poêle et faites-y revenir le poulet pendant 5 à 6 minutes. Mettez au chaud.

## Sauce

1. Chauffez le beurre végétane ou l'huile dans une grande casserole, puis blondissez les morceaux d'oignon. Ajoutez l'ail et continuez de cuire pendant 1 minute.
2. Ajoutez les épices – sauf le piment en poudre et le sel – et faites revenir pendant 40 secondes, puis déglacez avec la purée de tomate.
3. Ajoutez le piment en poudre et le sel, réduisez le feu et laissez mijoter la sauce pendant 20 minutes avec le couvercle ouvert.
4. Incorporez le sucre et le lait de coco et assaisonnez la sauce avec du sel et des épices.

## Finitions

1. Ajoutez le poulet végétane à la sauce et réchauffez brièvement. Gamissez avec la coriandre fraîche si souhaité et servez avec du riz, des chapatis ou des naans.

**Temps de préparation : env. 1 heure (marinage compris)**

### Argento Estate Bottled Malbec

Robe couleur d'encre. Nez d'herbes, de cerises noires et de vanille. Prélude opulent. Bouche à la fois dense et charnelle.

Voir dans le weinshop

