

## Poulet sauce tikka massala à ma façon



Plat **Facile**

**Pour** : 2 personnes

**Préparation** : 20 mn

**Repos** : 120 mn

**Cuisson** : 40 mn

*Voici une recette de poulet facile à cuisiner et savoureuse.*

### Ingrédients

- 500 gr de filet de poulet en morceaux
- 1 sachet d'épices tikka massala
- 2 boîtes de tomates concassées
- 3 échalotes
- 4 gousses d'ail
- 5 cl de crème liquide
- huile
- poivre
- sel

### Préparation

- 1 Dans un plat, mélangez les morceaux de poulet avec un peu d'huile et la moitié des épices Tikka Massala. Réservez au réfrigérateur pendant 2 heures.
- 2 Une fois les 2 heures passées, faites revenir les échalotes et les gousses d'ail émincées dans un peu d'huile dans une sauteuse.
- 3 Ajoutez les morceaux de poulet marinés, le reste d'épices et une pincée de sel. Bien mélanger et laissez cuire 10 min.
- 4 Ajoutez les tomates concassées et faites cuire doucement pendant 30 min.
- 5 Versez la crème liquide et rectifiez l'assaisonnement. Parsemez de persil et servez avec du riz. Bon appétit.

Proposé par



**Gigi**

bonjour ,j'aime les plats simples ,mijotés et savoureux comme je les cuisine chez moi en Belgique.

visitez mon blog et laissez moi vos commentaires  
[.merci//simplementgigi.](#)

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

