



Attention : Nous avons augmenté le volume du bol et du Varoma du Thermomix ® TM5 par rapport au Thermomix ® TM31. Le bol a maintenant une contenance de 2,2 litres (au lieu de 2,0 litres pour le Thermomix ® TM31), et le Varoma peut contenir 3,3 litres (au lieu de 3,0 litres pour le Thermomix ® TM31). Lorsque les recettes TM5 sont adaptables au Thermomix ® TM31, il est primordial de faire attention à la quantité de liquide utilisé. En effet, le bol du Thermomix ® TM31 ayant une plus faible contenance, cela pourrait entraîner des débordements et mettre en danger des personnes.

Cette recette a été publiée par un utilisateur du site Thermomix. Elle n'a pas été testée par le département recherche et développement Thermomix France. La société VORWERK France ne peut être tenue pour responsable de la création et de la réalisation de la recette proposée, notamment pour les quantités, les étapes et le résultat. Pour une utilisation optimale de votre Thermomix, veuillez vous référer uniquement au guide d'utilisation de votre appareil, en particulier pour les consignes de sécurité.



POULET TIKKA MASALA TM 5



Temps total: 40 min
Préparation: 20 min
Temps de cuisson:
20 min



4 portion/s



Moyen



**Accessoires
dont vous avez
besoin:**
Varoma
Spatule
Gobelet doseur

Ingrédients

Marinade

2 yaourts nature
1 c à s de paprika (j'ai mis du doux)
1 c à s de garam masala
2 gousses d'ail
le jus d'un 1/2 citron
1 C à S d'huile d'olive

Sauce

1 oignon
2 gousses d'ail
1 boîte de tomates concassées
1 c à c de curcuma
1 c à c de garam masala
1 c à c de persil
1 petite brique de crème fraîche
2 c à s d'huile d'olive
sel

Autre

4 filets de poulet
250g de riz basmati
1 beau brocoli (si comme moi vous aimez
les légumes ;))

Préparation

1. Étape 1

Mettez les ingrédients de la marinade dans votre bol et mixez *6 secondes vitesse 7*. Dans un plat allant au four, mettez le poulet découpé en cubes et ajoutez la marinade, mélangez soigneusement et mettez au frais 2 heures au moins (j'ai préparé ça le matin et l'ai laissé jusqu'au soir). Puis faire cuire dans votre four à 200°C et ceci pendant 40 minutes.

Étape 2

Dans votre bol, mettez l'ail et l'oignon épluchés et mixez *5 secondes à vitesse 5*. Râcliez le bol. Ajoutez l'huile et programmez *vitesse 1, varoma et pendant 5 minutes* (à ce moment j'ajoute mon brocoli dans le panier du varoma pour qu'il commence à cuire à la vapeur). Ajoutez le reste des ingrédients de la sauce et *mixez 20 secondes vitesse 7*. Faites alors cuire *5 minutes vitesse 1 à 100°*. Servez votre poulet accompagné de la sauce, des légumes et du riz basmati.

NB: j'ai dû rajouter 10 minutes, varoma, vitesse mijotage pour faire cuire mon brocoli 😊

Commentaires & Conseils

Prévoyez le temps de repos de la marinade 😊

<http://gourmandise-et-moi.over-blog.com/2015/02/poulet-tikka-masala.html>



Cette recette a été publiée par un utilisateur du site Thermomix. Elle n'a pas été testée par le département recherche et développement Thermomix France. La société VORWERK France ne peut être tenue pour responsable de la création et de la réalisation de la recette proposée, notamment pour les quantités, les étapes et le résultat. Pour une utilisation optimale de votre Thermomix, veuillez vous référer uniquement au guide d'utilisation de votre appareil, en particulier pour les consignes de sécurité.

Auteur: [solfea](#) **Source:** [espace-recettes.fr](#)