



POULET AU BEURRE ET À LA LIME



Étapes

Voici un bon plat principal pour votre prochaine fête. Si vous suivez notre version facile à faire, vous pourrez en faire rapidement à la maison et heureusement, la saveur s'améliore lorsqu'on le prépare à l'avance.

1. Couper le poulet en gros morceaux d'environ 2,5 cm (1 po) de large. Dans une grande poêle à frire, mélanger le bouillon, le piment jalapeño (si vous n'aimez pas les plats épicés, retirer les pépins avant de le hacher), l'ail, la pelure de lime et le jus, plus le cumin, le garam masala et le sel. Pour développer la saveur, faire bouillir lentement, à découvert, jusqu'à l'obtention d'un mélange réduit à environ 250 ml (1 tasse), pendant environ 10 minutes.
2. Ajouter la crème, les tomates et le poulet. Recouvrir et amener à ébullition. Réduire ensuite le feu afin de laisser cuire le mélange à feu doux. Laisser mijoter, recouvert en brassant à répétition, jusqu'à ce que le poulet soit tendre au toucher, environ 10 minutes.
3. Dans un petit bol, ajouter les féculles de maïs à 30 ml (2 c. à soupe) d'eau. Augmenter le feu à moyen. Brasser de façon assez constante jusqu'à épaississement, environ 3 minutes. Couper le beurre froid en six morceaux. Ajouter un morceau à la sauce et brasser continuellement jusqu'à ce qu'il fonde. Répéter avec les autres morceaux. Ajouter les pois, si vous en utilisez, et brasser à répétition jusqu'à ce que le mélange soit chaud. Mettre dans un plat de service ou verser sur du riz dans une assiette et saupoudrer de coriandre.

Notes et conseils

Cette version ajoute un peu de piquant avec du jus de lime pour éveiller la saveur complexe et la richesse. Un autre point positif de cette version est qu'elle contient moins d'une c. à thé de beurre par portion et ajoute une saveur voluptueuse à cette sauce déjà agréablement épicée. Il est facile de doubler ou de tripler cette recette si vous recevez plusieurs personnes. Servir avec du riz pour absorber toute la sauce aux saveurs complexes.

INGRÉDIENTS

- 4 demi-poitrines de poulet sans peau, désossées
- 500 ml (2 tasses) de bouillon de poulet
- 1 piment jalapeño incluant les pépins, haché fin
- 3 gousses d'ail, écrasées
- Pelure râpée fin et jus d'une lime
- 15 ml (1 c. à soupe) de cumin moulu
- 5 ml 1 (c. à thé) de garam masala (facultatif)
- 1/2 c. à thé (2,5 ml) de sel
- 250 ml (1 tasse) de crème fleurette ou 125 ml (1/2 tasse) de crème 35%
- 2 tomates, coupées grossièrement
- 30 ml (2 c. à soupe) de féculle de maïs
- 30 ml (2 c. à soupe) de beurre froid
- 250 ml (1 tasse) de pois congelés (facultatif)
- 125 ml (1/2 tasse) de coriandre hachée grossièrement

4 PORTIONS

NIVEAU: FACILE

PRÉPARATION: 15 MIN

CUISSON: 25 MIN

TOTAL: 40 MIN