

## Poulet tikka massala, préparé à cuisson lente

Dites adieu au poulet sec et trop cuit. Grâce au contrôle précis de la température dans la chambre de pousse et mijoteuse pliante de Brød & Taylor, qui est la clé de ce poulet tikka massala, cette recette sera un jeu d'enfant. Utilisez une température élevée, juste en dessous de l'ébullition, pour bien combiner les arômes complexes de la sauce, puis passez à une température plus basse pour cuire le poulet à la perfection.

**Rendement** : environ huit à dix portions.

**Timing** : environ 45 minutes de préparation et 2,5 heures dans la chambre de pousse et mijoteuse pliante.

Ingrédients	Unité É.-U.	Grammes	Onces
Oignon, coupé en dés	½	100	3,5
Ghee	3 c. à soupe	45	1,6
Gousses d'ail, hachées	4	20	0,7
Gingembre, râpé	3 c. à café	17	0,6
Capsule de cardamome, écrasée	4	0,6	0,02
Coriandre, moulu	2 c. à café	5	0,2
Cumin, moulu	2 c. à café	4,5	0,16
Flocons de piment rouge	½ c. à café	1,3	0,05
Curcuma	2 c. à café	6,4	0,2
Garam massala	½ c. à café	2,5	0,1
Sel marin	2 c. à café	6	0,2
Pâte de tomate	3 c. à soupe	50	1,8
Tomates, broyées	1 boîte	800	28
Crème épaisse	2 tasses	450	16
Poitrines de poulet, désossées et en cubes	2-3	1 kg	2 lb
Coriandre fraîche, hachée (facultative)	½ tasse	40	1,4

**Équipements** : chambre de pousse et mijoteuse pliante de Brød & Taylor ainsi qu'une casserole en métal de 6 quarts/litres avec couvercle et petites poignées et d'une hauteur de moins de 8" / 20 cm. La hauteur totale de moins de 8" / 20 cm permettra à la casserole d'être placée au centre de la mijoteuse pendant la cuisson lente.

*Note : les modèles originaux de la chambre de pousse et mijoteuse pliante (FP-101 et FP-201) peuvent également être utilisés. Réglez alors la mijoteuse à 109 °F / 42 °C et placez la casserole directement sur la plaque de base de la mijoteuse. Suivez la recette et vérifiez la température interne du poulet après 1,5 heure. La température interne du poulet sera de 160 °F / 70 °C pour un poulet tendre et complètement cuit.*

**Préparation de la mijoteuse.** Retirez le récipient à eau et la grille de la mijoteuse. Sélectionnez le mode de la mijoteuse et réglez la température à 195 °F / 90 °C. Préparez le gingembre et mettez-le de côté. Dans un petit bol, mélangez la cardamome, la coriandre, le cumin, les flocons de piment rouge, le curcuma, le garam massala et 1 cuillère à café / 6 g de sel marin et mettez ce mélange d'épices de côté.

**Préparation des oignons et de l'ail.** Dans une casserole et sur la cuisinière, faites sauter les oignons dans le ghee pendant environ 5-8 minutes à feu moyen jusqu'à ce que les oignons commencent à devenir dorés. Ensuite ajoutez l'ail, mélangez et faites sauter pendant encore 1 minute.

**Préparation de la sauce.** Ajoutez le mélange des épices sèches aux oignons et à l'ail et mélangez pour bien distribuer. Ensuite ajoutez le gingembre, les tomates broyées et la pâte de tomate tout en mélangeant bien jusqu'à ce que le tout soit distribué de façon uniforme. Ajoutez la crème en remuant constamment jusqu'à ce que vous obteniez un mélange lisse.

**Cuisson lente avec le couvercle fermé.** Couvrez la casserole et placez-la directement sur le centre de la plaque chauffante en aluminium dans la mijoteuse. Fermez la mijoteuse et laissez la sauce cuire pendant environ 1 heure.

**Préparation et ajout du poulet.** Coupez le poulet en cubes d'environ 1" / 2,5 cm. Enrobez les cubes de poulet avec le sel restant, c'est-à-dire 1 cuillère à café / 6 g. Mettez le poulet dans la casserole et mélangez doucement pour l'enrober avec la sauce, ensuite couvrez la casserole.

**Ajustement de la température de la mijoteuse.** Réglez la température de la mijoteuse à 165 °F / 74 °C. Fermez la mijoteuse et laissez le poulet cuire pendant 1-1,5 heures, puis vérifiez la température interne du poulet. Si le poulet a atteint une température de 165 °F / 74 °C, il est prêt à être mangé. S'il n'a pas encore atteint la température réglée, continuez à le faire cuire pendant encore ½ heure, ensuite vérifiez à nouveau la température. Une fois que le poulet est complètement cuit, réduisez la température de la mijoteuse à 110 °F / 43 °C pour garder le plat au chaud.

**Comment le servir ?** Le poulet tikka massala est délicieux sur le riz avec une garniture de coriandre. Basmati est un riz blanc à grains longs traditionnellement servi avec de la nourriture indienne et est préféré à cette recette.

*Conseil : placez la casserole délicatement au centre de la base de la mijoteuse et évitez de la faire glisser afin de ne pas égratigner la surface en aluminium sur la base de la mijoteuse. Les égratignures n'endommageront pas le fonctionnement de la mijoteuse, mais son apparence. Mettez une feuille de papier d'aluminium sur la plaque de base de la mijoteuse et vous la protégerez aussi de tout débordement.*