

# LE BUTTER CHICKEN (POULET à LA SAUCE INDIENNE) DE JAMIE OLIVER

## La Recette

<https://www.cuisinedaubery.com/recipe/barbecue-poulet-indien/>

Un régal de poulet mariné, cuit au barbecue ou au four, et accompagné d'une sauce indienne onctueuse

Chef : Jamie Oliver

Parts : 6

Temps de préparation : 30 Minutes

Temps de cuisson : 25 Minutes

Temps de repos : 10 H

Difficulté : Niveau Intermediaire

Cuisine : Cuisine Indienne

Plats : Plat Salé, Viande,

## Ingrédients

### Pour 4 personnes

#### \*Marinade

20 grammes de Gingembre Frais

4 Gousses d'Ail

1 Piment

60 grammes de Yaourt Prendre un yaourt épais

10 grammes de Farine de pois chiche On peut remplacer par de la farine

3 grammes de Paprika

1 gramme de Poudre de Chili

1 gramme de Garam Masala

3 grammes de Coriandre en poudre

1 pincée de Cannelle en poudre

1 pincée de Safran

1 pincée de Sel

#### \*Poulet

450 grammes de Poulet Prendre du blanc de poulet

#### \*Sauce

5 Graines de Cardamome

1 Bâton de Cannelle

## LE BUTTER CHICKEN (POULET à LA SAUCE INDIENNE) DE JAMIE OLIVER

4 Clous de girofle  
1 Oignon  
15 grammes de Gingembre Frais  
2 Piments  
150 grammes de Crème Liquide 35% 15 Centilitres/150 Millilitres  
32 grammes de Miel  
2 grammes de Fenugrec en poudre  
7 grammes de Poudre de Chili  
1 gramme de Garam Masala  
3 cuillères à soupe de Coulis de tomates  
8 grammes de Coriandre en poudre  
25 grammes de Jus de Citron pris de 1/2 Citron

### **Pour 2 personnes**

#### **\*Marinade**

10 grammes de Gingembre Frais  
2 Gousses d'Ail  
1/2 Piment  
30 grammes de Yaourt Prendre un yaourt épais  
5 grammes de Farine de pois chiche On peut remplacer par de la farine  
1,5 grammes de Paprika  
0,5 gramme de Poudre de Chili  
0,5 gramme de Garam Masala  
1,5 grammes de Coriandre en poudre  
1 pincée de Cannelle en poudre  
1 pincée de Safran  
1 pincée de Sel

#### **\*Poulet**

225 grammes de Poulet Prendre du blanc de poulet

#### **\*Sauce**

2,5 Graines de Cardamome  
1/2 Bâton de Cannelle  
2 Clous de girofle  
1/2 Oignon  
7,5 grammes de Gingembre Frais  
1 Piment  
75 grammes de Crème Liquide 35% 7,5 Centilitres/75 Millilitres  
16 grammes de Miel  
1 gramme de Fenugrec en poudre  
3,5 grammes de Poudre de Chili

## LE BUTTER CHICKEN (POULET à LA SAUCE INDIENNE) DE JAMIE OLIVER

0,5 gramme de Garam Masala  
1,5 cuillères à soupe de Coulis de tomates  
4 grammes de Coriandre en poudre  
12,5 grammes de Jus de Citron pris de 1/4 Citron

### **Pour 6 personnes**

#### **\*Marinade**

30 grammes de Gingembre Frais  
6 Gousses d'Ail  
1,5 Piments  
90 grammes de Yahourt Prendre un yahourt épais  
15 grammes de Farine de pois chiche On peut remplacer par de la farine  
4,5 grammes de Paprika  
1,5 grammes de Poudre de Chili  
1,5 grammes de Garam Masala  
4,5 grammes de Coriandre en poudre  
1 pincée de Cannelle en poudre  
1 pincée de Safran  
1 pincée de Sel

#### **\*Poulet**

675 grammes de Poulet Prendre du blanc de poulet

#### **\*Sauce**

7,5 Graines de Cardamome  
1,5 Bâtons de Cannelle  
6 Clous de girofle  
1,5 Oignons  
22,5 grammes de Gingembre Frais  
3 Piments  
225 grammes de Crème Liquide 35% 22,5 Centilitres/225 Millilitres  
48 grammes de Miel  
3 grammes de Fenugrec en poudre  
10,5 grammes de Poudre de Chili  
1,5 grammes de Garam Masala  
4,5 cuillères à soupe de Coulis de tomates  
12 grammes de Coriandre en poudre  
37,5 grammes de Jus de Citron pris de 3/4 Citron

### **Instructions**

## LE BUTTER CHICKEN (POULET à LA SAUCE INDIENNE) DE JAMIE OLIVER

### Jour 1 : Marinade

1. Emincer le Piment (1) en prenant soin d'enlever les pépins et les nervures si vous voulez éviter de faire le trajet terre-lune en quelques secondes : ainsi le piment ne sera pas trop fort
2. Hacher le Piment, les Gousses d'Ail (4) et le Gingembre Frais (20 g) dans un mini hachoir ou avec un couteau
3. Verser dans un bol, et mélanger avec le Yaourt (60 g) et la Farine de pois chiche (10 g). Si vous ne trouvez pas de Farine de pois chiche (ce qui vous sera pardonné), remplacer par de la Farine.
4. Ajouter et mélanger les épices: le Paprika (3 g), la Poudre de Chili (1 g), le Garam Masala (1 g), la Coriandre en poudre (3 g), la Cannelle en poudre (1 pincée), le Safran (1 pincée) et le Sel (1 pincée)

### Nuit 1 : Marinade du poulet

5. Couper en quartiers le Poulet (450 g) (si vous avez pris du poulet avec des os il faudra enlever les os), et mélanger à la sauce marinade
6. Filmer au contact avec un film alimentaire étirable et placer au frais toute une nuit : le poulet va s'attendrir et s'imprégner des mille saveurs

### Jour 2 : La Sauce

7. Faire revenir les Graines de Cardamome (5), le Bâton de Cannelle (1) et les Clous de girofle (4) dans un peu d'huile
8. Ajouter l'Oignon (1) émincé et faire revenir 2 minutes...
9. Pour les Piments (2), retirer les pépins et les nervures
10. Ajouter dans la poêle les Piments et le Gingembre Frais (15 g), et faire revenir 2 minutes
11. Ajouter et faire revenir 2 minutes : la Poudre de Chili (7 g), le Garam Masala (1 g), le Coulis de tomates (3 c. à soupe) et la Coriandre en poudre (8 g)
12. Ajouter et faire revenir 2 minutes : la Crème Liquide 35% (150 g ou 15 Centilitres/150 Millilitres), le Miel (32 g), le Fenugrec en poudre (2 g) et le Jus de Citron (25 g pris de 1/2 Citron)

### Jour 2 : Cuisson du poulet

13. Sortir le Poulet du frigo et "enfiler" en brochettes, sur des piques à BBQ. Pour acheter en ligne, c'est ICI
14. Placer ces brochettes sur un plat résistant à la chaleur, en suspension
15. Pour la cuisson :
16. - Au barbecue : À température maximale pour une cuisson rapide
17. - ou au four : Avec la fonction "grill" pendant 20/25 minutes
18. Une fois la cuisson au four ou au barbecue terminée, ajouter le poulet cuit dans la sauce indienne