

# **Poulet au beurre**

Source Site Internet [www.troisfoisparjour.com](http://www.troisfoisparjour.com)

**Portions : 4-6**

**Préparation : 20 minutes**

**Cuisson : 15 minutes**



Recettes des  
ateliers-bouffes  
de La  
Maison des jeunes  
L'Envol  
de Sainte-Foy

## **Ingrédients**

**2 lbs de poitrine de poulet, désossées et coupées en cubes**

**2 c. à soupe de beurre**

**1 oignon, grossièrement haché**

**2 gousses d'ail, grossièrement hachées**

**1/4 tasse de yogourt grec nature**

## **LES ÉPICES**

**2 c. à thé de poudre de cari**

**2 c. à thé de garam masala**

**2 c. à thé de pâte de cari**

**L'intérieur d'une gousse de cardamome, moulue**

**1 c. à soupe de gingembre frais, râpé**

**Une grosse pincée de sel**

## **LES INGRÉDIENTS LIQUIDES**

**1 boîte (5.5 oz) de pâte de tomates**

**1 tasse de lait de coco, Utilisez un lait de coco léger, c'est-à-dire liquide à la température de la pièce. À l'épicerie, prenez le temps de secouer les conserves et achetez celle qui vous semble la plus liquide.**

**1 tasse de crème 35%**

**1 c. à soupe de miel**

## **Préparation**

- 1. Dans un bol, mélanger les épices ensemble puis réserver. Dans un autre bol, mélanger les ingrédients liquides ensemble puis réserver.**
- 2. Dans une poêle, faire chauffer 1 c. à soupe de beurre puis attendrir l'oignon pendant environ 10 minutes. Saler puis ajouter l'ail et le mélange d'épices, poursuivre la cuisson 2-3 minutes.**
- 3. Dans un robot mélangeur, mixer les oignons et le yogourt grec jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse et homogène. Assaisonner avec sel et poivre.**
- 4. Dans une poêle, faire fondre le beurre, ajouter le mélange d'oignons ainsi que les ingrédients liquides. Bien mélanger puis porter à ébullition. Baisser le feu, ajouter le poulet puis laisser mijoter pendant 1h30 à 2h. Rectifier l'assaisonnement au besoin.**
- 5. Servir sur du riz.**