

Butter chicken à la sauce ponzu

durée totale **110 min.** **25 min.** temps de préparation **25 min.** temps de cuisson **60 min.** temps de marinade

Données nutritionnelles (par portion):
2.005 kJ / 480 kcal

Matières grasses: **24,3 g** Protéines: **43,2 g**
Glucides: **19,5 g**

INGRÉDIENTS

4 portions

600 g	de filet de poulet
2	gousses d'ail
1 pièce	morceau de gingembre, env. 2 cm
2 càc	de paprika en poudre
8 càs	<u>Ponzu - un Mélange de Sauce Soja et Vinaigre, goût Citron Kikkoman</u>
300 g	de yaourt
1 càc	de poivre de Cayenne
2 càc	de garam masala
2	oignons
3 càs	de beurre
700 ml	de tomates concassées (en bouteille ou en boîte)
2 càs	de purée de tomates
200 g	de crème
1 pincée	de cannelle moulue
2 càc	de miel (ou de sirop d'érable ou Assaisonnement sucré de style Mirin Kikkoman) Du persil pour la garniture

PRÉPARATION

Étape 1

600 g de filet de poulet - **2** gousses d'ail - **1 pièce** morceau de gingembre d'environ 2 cm - **2 càc** de paprika en poudre - **5 càs** Ponzu - un Mélange de Sauce Soja et Vinaigre, goût Citron Kikkoman - **300 g** de yaourt - **1 càc** de poivre de Cayenne - **2 càc** de garam masala

Couper le filet en morceaux. Pour la marinade, hacher finement l'ail et le gingembre. Mélanger avec le paprika en poudre, la sauce soja Ponzu Kikkoman, le yaourt, le poivre de Cayenne et le garam masala. Mélanger avec le poulet et laisser mariner pendant au moins 1 heure.

Préchauffer le four à 200 °C. Placer le filet mariné dans un plat allant au four et le faire rôtir pendant environ 25 minutes (ou faire frire à la poêle dans de l'huile chaude).

Étape 2

2 oignons - **1,5 càs** de beurre - **700 ml** de coulis de tomate (en bouteille ou en boîte) - **2 càs** de concentré de tomates

Couper les oignons en dés et les faire revenir dans le beurre fondu. Ajouter les tomates filtrées et le concentré de tomates et laisser mijoter doucement pendant environ 20 minutes, en remuant de temps en temps.

Étape 3

1,5 càs de beurre - **200 g** de crème - **3 càs** Ponzu - un Mélange de Sauce Soja et Vinaigre, goût Citron Kikkoman - **pincée** Une pincée de cannelle moulue - **2 càc** de miel (ou de sirop d'érable, ou de sauce de cuisson sucrée Kikkoman de style Mirin) - Du persil pour la garniture

Ajouter le filet rôti (avec la marinade si vous le souhaitez), le reste du beurre et la crème, puis faire chauffer brièvement. Assaisonner avec la sauce Ponzu au citron, les épices et le miel. Garnir de persil et servir.