

Poulet Korma doux et safrané

Atelier culinaire du 15 novembre 2025 animé par **Gabrielle Fourny**



Ingrédients

- 500 gr **blanc de poulet**
- 150 gr de **riz basmati**
- 4 c à s de **yaourt grec**
- 1 **oignon**
- 2 **gousses d'ail**
- ¼ de **citron vert**
- 1 c à s de **noix de cajou non salées**
- 2 c à s de **purée d'amande**
- Feuilles de **coriandre fraîche**
- 40 gr de **gingembre frais**
- 1 c à c de **curry**
- 10 **pistils de safran**
- **Huile végétale**
- **Sel et poivre**

Préparation

1. Faire infuser le safran dans 4 c à s d'eau chaude et réserver l'infusion
2. Réaliser la marinade avec le safran, 1 gousse d'ail, la moitié du yaourt et du gingembre pour obtenir un mélange pâteux
3. Tailler le blanc de poulet en bouchées de 6 x 3 cm et les enrober de marinade
4. Couvrir et laisser reposer au frais pendant au moins 30 mn
5. Rincer le riz basmati jusqu'à ce que l'eau soit claire et le faire cuire à l'autocuiseur dans environ 2 cm d'eau au-dessus du riz
6. Réaliser la sauce en faisant revenir l'oignon émincé dans l'huile pendant 5 à 7 mn à feu moyen jusqu'à ce qu'il devienne légèrement doré et fondant
7. Ajouter le reste d'ail et de gingembre, le curry et cuire encore 1 mn sans brûler
8. Ajouter les noix de cajou, la purée d'amande et bien mélanger pour obtenir une pâte épaisse
9. Cuire le poulet dans une grande cocotte pendant 5 mn à feu vif de façon à colorer les bouchées sur toutes les faces
10. Verser le reste de la marinade et laisser mijoter à feu réduit environ 10 mn
11. Incorporer l'infusion de safran pour allonger la sauce et lui donner une teinte dorée puis ajuster l'assaisonnement

<u>Présentation</u>	<u>Observations</u>
<ol style="list-style-type: none">1. Ajouter de l'eau chaude dans la sauce pour lui donner une texture onctueuse et porter à frémissement2. Verser sur la viande pour bien l'envelopper et poursuivre la cuisson 5 mn pour développer les arômes3. Ajouter le reste du yaourt hors du feu pour adoucir et lier la sauce puis la moitié de la coriandre hachée4. Servir le poulet nappé de sauce, décoré de quelques éclats de noix de cajou grillées, d'un quartier de citron vert et de quelques feuilles de coriandre ciselée5. Servir le riz dans des petits bols individuels	