



ÉCOLE INTERNATIONALE JAMES  
COOK - CM1B - 2021

FISH TIKKA MASAKA





## FISH TIKKA MASAKA

### INGRÉDIENTS

- 4 citrons
- 4g gingembre
- 1 cuil à café de sel
- 1 cuil à soupe de farine
- 1 cuil à soupe de curcuma
- 2 tomates
- 1 poisson frais
- 8 clous de girofle
- 1 poivron
- 6 feuilles de chou kanak
- 1 petite cuil d'huile d'olive
- 10 ails
- 1/4 petit bol de purée de tomate
- 1 cuil à café de poudre de cumin
- 2 yaourts
- 1 botte coriandre
- 1 cuil à soupe poudre paprika

Préparation :

Cuisson :

1. Mettre le riz dans un autocuiseur et le rincer avec l'eau. Ajouter de l'eau au dessus du riz, jusqu'à votre première phalange.
2. Cuire le riz dans l'autocuiseur.
3. Peler l'ail. Dans un mortier, écraser l'ail avec du gingembre et une pincée de sel. Réserver.
4. Couper les tomates en cubes.
5. Peler et couper l'oignon.
6. dans une poêle, mettre de l'huile et frire l'oignon. Ajouter le masale, le curcuma, les clous de girofle, le paprika, le curry, mélanger et frire jusqu'à une coloration brun doré. Ajouter de l'eau, un peu d'ail et du gingembre écrasé.
7. Ajouter les tomates en cubes. Mélanger jusqu'à ce que les tomates soient fondues. Verser les ingrédients dans un mixeur.
8. Mixer jusqu'à l'obtention d'une purée épaisse.
9. Dans une poêle à feu doux, incorporer la purée, le yaourt et une pincée de sel et mélanger pendant 3 minutes et mettre de côté.
10. Rincer au citron puis à l'eau du robinet les morceaux de poisson.
11. Ajouter de la farine, du sel, du curry, de la sauce tomate et mélanger avec les morceaux de poissons.
12. Dans une poêle mettre de l'huile d'olive et frire les poissons.
13. Dans une poêle mettre une petite cuillère d'huile et faire frire les poissons et les choux kanak.
14. Garnir le plat de poisson tikka masala avec de la coriandre. Servir chaud accompagné du riz.