



Poulet tikka sur une seule plaque

avec pains plats au beurre

Épicée

25 minutes



Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

x2 Doubl

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page [hellofresh.ca](https://www.hellofresh.ca)

Hauts de cuisse de poulet
280 g | 560 g

Tofu
1 | 2

Poitrines de poulet
4 | 8



Poitrines de poulet
2 | 4



Pain plat
2 | 4



Riz basmati
¾ tasse | 1 ½ tasse



Carotte
1 | 2



Oignon jaune
1 | 2



Coriandre
7 g | 7 g



Sauce tikka
½ tasse | 1 tasse



Yogourt grec
1 | 2



Pâte de cari
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Sel d'ail
1 c. à thé | 2 c. à thé

Allergènes Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Préparer et mélanger le yogourt

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).

- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Éplucher, puis couper la **carotte** en deux sur la longueur. Couper en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 2 cm (¾ po). Séparer les **tranches d'oignon**.
- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- Dans un petit bol, ajouter le **yogourt**, la **moitié** de la **coriandre**, **2 c. à soupe** (¼ tasse) d'**eau** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

4



Cuire le riz

- Entre-temps, ajouter dans une casserole moyenne **1 tasse** (2 tasses) d'**eau** et **½ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Entre-temps, à l'aide d'un tamis, rincer le **riz** jusqu'à ce que l'**eau** soit claire. Ajouter le **riz** à l'**eau bouillante**, puis réduire à feu doux. Cuire à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer du feu. Garder couvert et réserver.

2



Préparer et mariner le poulet

🔄 [Changer](#) | [Hauts de cuisse de poulet](#)

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

×2 [Doubl](#)er | [Poitrines de poulet](#)

- Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Couper en morceaux de 2,5 cm (1 po) sur une planche à découper séparée.
- Dans un bol moyen, ajouter le **poulet**, la **pâte de cari** et la **moitié** du **sel d'ail**. **Poivrer**, puis remuer pour enrober.

5



Chauffer les pains plats et la sauce tikka

- Lorsque le **poulet**, les **légumes** et le **riz** seront presque cuits, fondre **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** dans un petit bol allant au micro-ondes ou dans une petite poêle à feu doux. Ajouter le **reste** de la **coriandre**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Disposer les **pains plats** sur une plaque à cuisson non recouverte. Étendre le **beurre** à la **coriandre** sur les **pains plats**. Griller au **centre** du four de 3 à 4 min, jusqu'à ce que les **pains** soient bien chauds.
- Entre-temps, ajouter dans une petite casserole la **sauce tikka**, **2 c. à soupe** (¼ tasse) d'**eau** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**. Cuire à feu moyen de 2 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** soit bien chaude.

3



Rôtir le poulet et les légumes

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

- Sur une moitié d'une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **carottes** et les **oignons** de ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Disposer le **poulet** sur l'autre moitié de la plaque à cuisson. Répartir en une seule couche.
- Rôtir dans le **haut** du four de 15 à 18 min, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et que le **poulet** soit entièrement cuit**.

6



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis le répartir dans les assiettes. Garnir de **poulet** et de **légumes**.
- Arroser d'un **filet de sauce tikka** et couronner d'un **souffçon** de **yogourt à la coriandre**.
- Parsemer du **reste** de la **coriandre**.
- Déchirer les **pains plats** et les servir en accompagnement.

Unités de mesure à chaque étape | [1 c. à soupe](#) | [\(2 c. à soupe\)](#) | [d'huile](#) | 2 personnes | 4 personnes | [Ingrédient](#)

Si vous avez commandé 6 portions, triplez les quantités de la recette pour 2 portions. Il se peut que vous ayez besoin de cuire en plusieurs étapes ou d'utiliser des plats de cuisson plus grands. À noter : De plus grandes quantités peuvent correspondre à des temps de cuisson plus longs, il faut donc suivre les indications visuelles et de température.

2 | Préparer et mariner le poulet

🔄 [Changer](#) | [Hauts de cuisse de poulet](#)

Si vous avez choisi les **hauts de cuisse de poulet**, les préparer et les cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire les **poitrines de poulet**.

2 | Préparer et mariner le tofu

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec un essuie-tout. À l'aide d'une fourchette, piquer le **tofu** sur toute sa surface, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). Mariner le **tofu** de la même façon que la recette vous indique de mariner le **poulet**.

2 | Préparer et mariner le poulet

×2 [Doubl](#)er | [Poitrines de poulet](#)

Si vous avez doublé le **poulet**, le préparer et le cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire la **portion régulière de poulet**.

3 | Rôtir le tofu et les légumes

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

Rôtir le **tofu** de la même façon que la recette vous indique de rôtir le **poulet**, jusqu'à ce qu'il soit doré.

* L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 min après l'ouverture de l'emballage.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.