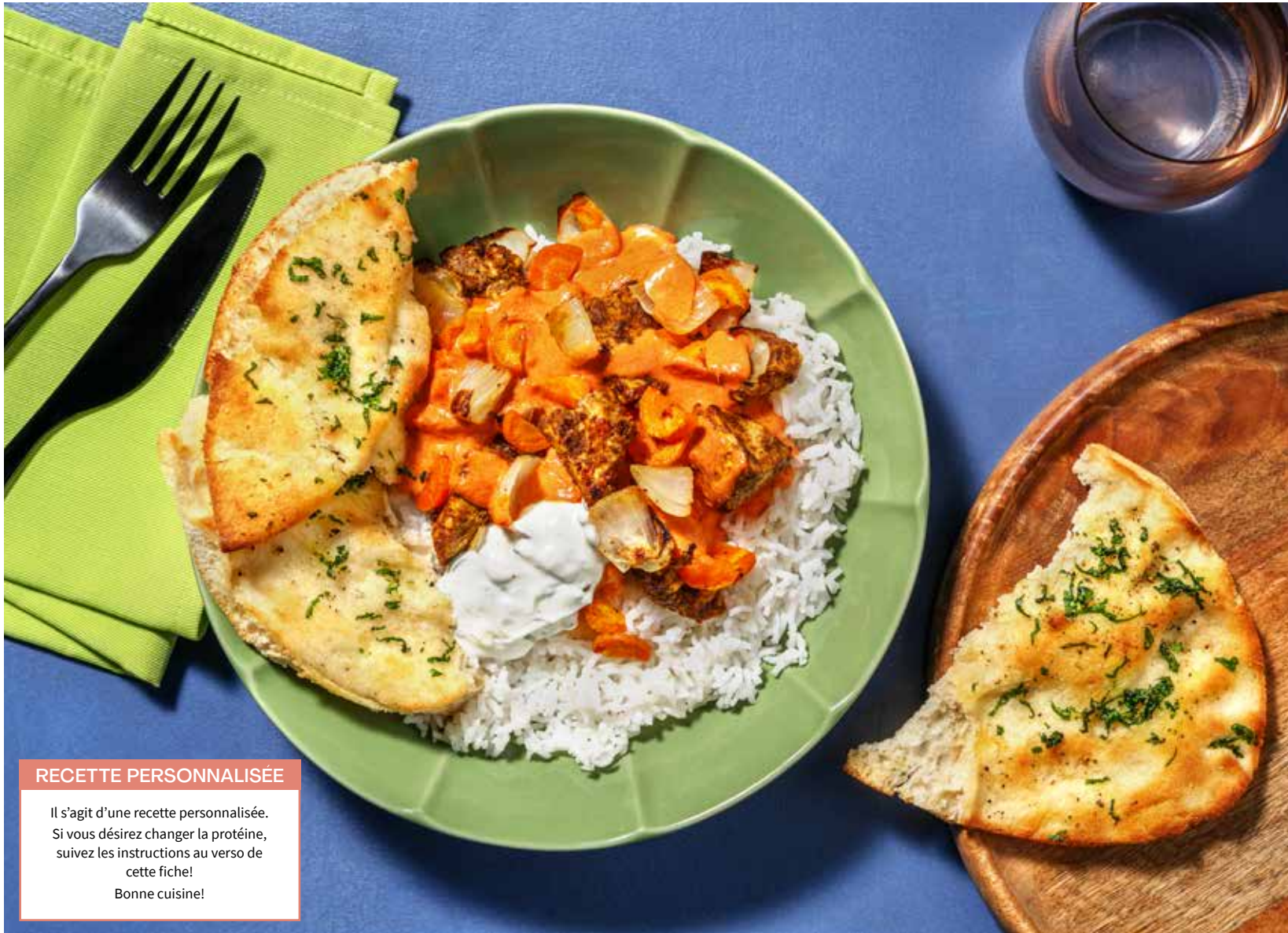


Poulet tikka sur une seule plaque à cuisson avec pains plats au beurre

Rapido

Épicée

25 minutes



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez changer la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Poitrines de poulet



Hauts de cuisses
de poulet



Pain plat



Riz basmati



Carotte



Oignon jaune



Coriandre



Sauce tikka



Yogourt grec



Pâte de cari épicée



Sel d'ail

BONJOUR SAUCE TIKKA

Cette sauce de l'Asie du Sud est la base idéale pour un cari!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

2 plaques à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, casserole moyenne, papier parchemin, petite casserole, 2 petits bols, tasses à mesurer, essuie-tout, épluche-légumes

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Hauts de cuisses de poulet *	280 g	560 g
Pain plat	2	4
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Carotte	170 g	340 g
Oignon jaune	113 g	226 g
Coriandre	7 g	7 g
Sauce tikka	½ tasse	1 tasse
Yogourt grec	100 ml	200 ml
Pâte de cari épicée 🍷	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sucre*	¼ c. à thé	½ c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

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

• L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale, mais peut entraîner de légères variations de couleur et un parfum plus fort. Les deux disparaissent 3 minutes après l'ouverture.

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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA



1 Préparer et faire le yogourt à la coriandre

- Peler, puis couper la **carotte** en deux sur la longueur. Couper la **carotte** en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 2,5 cm (1 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** d'**œuf** et **¼ c. à thé** de **sucre** (doubler les qtés pour 4 pers.). **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.



4 Cuire le riz

- Entre-temps, ajouter dans une casserole moyenne **1 ¼ tasse** d'**eau** et **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler les qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter le **riz** et le **reste** du **sel d'ail**, 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

- 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.

Si vous avez choisi les **hauts de cuisses**, les préparer et les cuire en suivant les mêmes directives que celles pour les **poitrines**.



5 Chauffer les pains plats et la sauce tikka

- Entre-temps, fondre **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la qté pour 4 pers.) dans une petite casserole à feu doux ou dans un petit bol allant au micro-ondes. Ajouter le **reste** de la **coriandre**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.
- Disposer les **pains plats** sur une plaque à cuisson. 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 plats** soient bien chauds.
- Entre-temps, ajouter la **sauce tikka** dans la même casserole. 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

- Sur une moitié d'une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **carottes** et les **oignons** de **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.). **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.
- Répartir le **riz** dans les assiettes. Garnir de **poulet** et de **légumes**.
- Arroser d'**un filet** de **sauce tikka** et couronner d'**un soupçon** de **yogourt à la coriandre**.
- Déchirer les **pains plats** et servir en accompagnement.

Le souper, c'est réglé!