

Pains plats au poulet à l'indienne

avec poivrons verts et sauce tikka

Rapido

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!



Filets de poulet



Hauts de cuisses de poulet



Pain plat



Poivron vert



Feta, émietté



Sauce tikka



Mélange d'épices indien



Coriandre



Purée 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 la fonction Griller (temp. élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, pinceau à pâtisserie en silicone, papier d'aluminium, petite casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de poulet ♦	310 g	620 g
Hauts de cuisses de poulet ♦	280 g	560 g
Pain plat	2	4
Poivron vert	200 g	400 g
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Sauce tikka	½ tasse	1 tasse
Mélange d'épices indien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Coriandre	7 g	14 g
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 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 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.

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 cuire les poivrons

- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ c. à soupe d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **poivrons**. **Saler** et **poivrer**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **poivrons** soient légèrement croquants et dorés.
- Retirer du feu.
- Transférer les **poivrons** dans une assiette.



2 Cuire le poulet

- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- Couper en morceaux de 2,5 cm (1 po) sur une autre planche à découper.
- Dans un bol moyen, ajouter le **poulet** et le **mélange d'épices indien**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour recouvrir le **poulet** de tous les côtés.
- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ c. à soupe d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **poulet**. Poêler de 6 à 8 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit doré et entièrement cuit**. (**CONSEIL** : Ne vous inquiétez pas si les épices noircissent, cela ajoutera de la saveur au poulet!)
- Retirer du feu.

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



4 Griller les pains plats

- Disposer les **pains plats** sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium. (**REMARQUE** : 2 plaques à cuisson recouvertes de papier d'aluminium pour 4 pers.)
- Badigeonner les **pains plats** du **reste** de la **purée d'ail** et de ½ c. à soupe d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.). **Saler**.
- Griller dans le **bas** du four de 1 à 2 min, jusqu'à ce que les **pains plats** ramollissent. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., griller dans le bas du four, une plaque à cuisson à la fois.)



5 Assembler les pains plats

- Étendre le **mélange tikka** uniformément sur les **pains plats**.
- Garnir du **poulet** et des **poivrons**. Parsemer de **feta**.
- Griller au **centre** du four de 2 à 3 min, jusqu'à ce que les **pains plats assemblés** soient dorés. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., griller au centre du four, une plaque à cuisson à la fois.) (**CONSEIL** : Surveiller les pains plats pour ne pas les brûler!)



3 Préparer le mélange tikka

- Entre-temps, chauffer une petite casserole à feu moyen.
- Ajouter 1 c. à soupe de **beurre** (doubler la qté pour 4 pers.) et faire tourner la casserole jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter la **moitié** de la **purée d'ail**. Cuire pendant 1 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme.
- Ajouter la **sauce tikka**, ¼ c. à thé de **sucre** et ½ c. à soupe d'**eau** (doubler les qtés pour 4 pers.). Cuire pendant 1 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** soit bien chaude.
- Retirer du feu.



6 Terminer et servir

- Couper les **pains plats** en quatre.
- Répartir les **pains plats** dans les assiettes, puis parsemer de **coriandre**.
- Manger avec un couteau et une fourchette, si désiré.

Le souper, c'est réglé!