



BONJOUR

TADKA MASALA

Un mélange d'oignons frits, d'ail, de gingembre et d'autres épices aromatiques.

TEMPS: 35 MIN



Cuisses de poulet



Riz basmati



Échalote



Ail



Yogourt grec



Mini concombre



Coriandre



Tadka masala
doux

SORTEZ

- Bol moyen
- Essuie-tout
- Plaque à cuisson
- Grand bol
- Papier parchemin
- Presse-ail
- Tasses à mesurer
- Casserole moyenne
- Râpe
- Sel et poivre
- Cuillères à mesurer
- Huile d'olive ou de canola
- Passoire

INGRÉDIENTS

4 pers

- Cuisses de poulet 680 g
- Riz basmati 1 ½ tasse
- Échalote 50 g
- Ail 6 g
- Yogourt grec 2 200 g
- Mini concombre 132 g
- Coriandre 14 g
- Tadka masala doux 6 2 c. à table

ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes *lait, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.*

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également *lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soya, les sulfites, les noix et le blé.*

- 0 Fish/Poisson
- 1 Wheat/Blé
- 2 Lait/Lait
- 3 Egg/Oeuf
- 4 Soy/Soja
- 5 Tree Nut/Noix
- 6 Mustard/Moutarde
- 7 Peanut/Cacahuète
- 8 Sesame/Sésame
- 9 Sulphites/Sulfites
- 10 Crustacean/Crustacé
- 11 Shellfish/Fruit de Mer

*Wash and dry all produce.

**Cook to a min. internal temp. of 74 °C/165 °F.



BON DÉPART



Préchauffer le four à **450 °F** (pour cuire le poulet). Commencer à cuisiner lorsque le four est à la bonne température!



1 PRÉPARATION
Laver et sécher tous les aliments.*
Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Hacher grossièrement la **coriandre**. Peler, puis couper les **échalotes** en tranches de 0,5 cm (¼ po). Dans un bol moyen, râper finement les **concombres**. Saupoudrer de ¼ c. à thé de **sel** et réserver.



4 CUIRE LE POULET
Entre-temps, disposer le **poulet mariné** sur une plaque recouverte de papier parchemin. Cuire au **centre** du four jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit, de 14 à 16 min. (**ASTUCE:** cuire à une température interne minimale de 74 °C/165 °F.**)



2 MARINER LE POULET
Dans un grand bol, combiner l'**ail**, la **moitié** du **yogourt** et **2 c. à table** de **tadka masala**. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis l'ajouter à la **marinade au yogourt**. Mélanger pour couvrir, puis **saler** et **poivrer**. Réserver.



5 PRÉPARER LE RAÏTA
Entre-temps, dans une passoire au-dessus de l'évier, presser fermement le **concombre** pour en retirer l'**eau excédentaire**. Remettre le **concombre** dans le bol, puis ajouter le **reste** du **yogourt** et la **moitié** de la **coriandre**. **Saler** et **poivrer**. Mélanger pour combiner.



3 CUIRE LE RIZ
Dans une casserole moyenne à feu moyen, ajouter **1 c. à table** d'**huile**, puis les **échalotes**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'elles soient dorées, de 3 à 4 min. Ajouter le **riz**. Griller en remuant souvent jusqu'à ce qu'il soit parfumé, 1 min. Ajouter **3 tasses** d'**eau**, puis couvrir et porter à ébullition. Lorsque l'**eau** bout, baisser à feu doux. Cuire à couvert jusqu'à ce que l'**eau** soit absorbée, de 12 à 14 min.



6 FINIR ET SERVIR
Séparer les grains de **riz** à la fourchette, puis **saler**. Répartir le **riz** dans les assiettes. Garnir de **poulet tandoori** et d'une touche de **raïta**. Saupoudrer du **reste** de **coriandre**.

DÉLICIEUX

En plus d'en adoucir les épices, le raita donne de la texture à ce plat.