

Poulet style tandoori

avec pains plats grillés et salade de concombres et de tomates

Barbecue

30 minutes



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.



Filets de poulet



Pain plat



Riz basmati



Mini concombre



Tomate Roma



Coriandre



Sauce tikka



Vinaigre de vin blanc

BONJOUR CORIANDRE

Cette herbe polyvalente ajoute une touche acidulée!

D'abord

- Avant de commencer, ajouter dans une casserole moyenne 1 ¼ tasse (2 ½ tasses) d'eau et ½ c. à thé (¼ c. à thé) de sel.
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes. Huiler légèrement la grille du barbecue.
- Pendant la préparation, préchauffer le barbecue à 260 °C (400 °F) à feu moyen.

Unités de mesure à chaque étape	1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
	2 personnes	4 personnes	Ingrédient

Matériel requis

Bol moyen, cuillères à mesurer, pinceau à pâtisserie en silicone, casserole moyenne, petite casserole, tasses à mesurer, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de poulet *	340 g	680 g
Pain plat	2	4
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Mini concombre	66 g	132 g
Tomate Roma	95 g	190 g
Coriandre	7 g	7 g
Sauce tikka	½ tasse	1 tasse
Vinaigre de vin blanc	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Beurre non salé*	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Sucre*	¾ c. à thé	1 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.



1 Cuire le riz

- Ajouter le **riz** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** 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 assembler la salade

- Entre-temps, ajouter dans une petite casserole **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**. Chauffer à feu moyen pendant 1 min, jusqu'à ce qu'il fonde.
- Disposer les **pains plats** sur une assiette, puis le badigeonner de **beurre fondu**. **Saler** et **poivrer**.
- Couper les **concombres** en deux sur la longueur, puis en demi-lune de 0,5 cm (¼ po).
- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- Couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Dans un bol moyen, ajouter les **concombres**, les **tomates**, la **moitié** de la **coriandre**, la **moitié** du **vinaigre** (toute la qté pour 4 pers.), **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



3 Réchauffer la sauce tikka

- Dans la même casserole (celle de l'étape 2), ajouter la **sauce tikka**, **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Porter à légère ébullition à feu moyen. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **beurre** fonde.
- Retirer du feu, puis **saler** et **poivrer**, au goût. (**REMARQUE** : Le poulet grillé sera arrosé de sauce tikka une fois qu'il sera complètement cuit.)



4 Faire griller le poulet

- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**.
- Disposer le **poulet** sur la grille du barbecue. (**CONSEIL** : Disposer les filets perpendiculairement à la grille pour éviter qu'ils ne tombent.) Refermer le couvercle et griller le **poulet** de 4 à 5 min par côté, en retournant une fois, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**.
- Lorsque le **poulet** sera cuit, badigeonner un côté de la **sauce tikka**, puis retourner. Griller pendant 30 s, puis répéter de l'autre côté.
- Transférer le **poulet** sur une planche à découper.



5 Chauffer les pains plats

- À la mi-cuisson du **poulet**, placer les **pains plats** sur l'autre côté de la grille du barbecue. Refermer le couvercle et griller de 1 à 2 min, en retournant une fois, jusqu'à ce que les **pains** soient bien chauds.



6 Terminer et servir

- Séparer les **grains** de **riz** à la fourchette, puis incorporer le **reste** de la **coriandre**.
- Trancher finement le **poulet**, si désiré.
- Répartir le **riz** dans les bols.
- Garnir de **poulet** et de **salade**.
- Arroser le **poulet** du **reste** de la **sauce tikka**.
- Déchirer le **pain**, puis le servir en accompagnement.

Le souper, c'est réglé!