

# Sandwichs au poulet tikka

avec quartiers de pommes de terre aux épices indiennes et sauce au yogourt

30 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



Poitrines de poulet



Pain artisan



Sauce tikka



Mélange d'épices à l'indienne



Pomme de terre Russet



Yogourt grec



Mini concombre



Oignon, tranché

## BONJOUR SAUCE TIKKA

*Cette sauce de style sud-asiatique est la base parfaite pour les caris!*

## 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, cuillères à mesurer, râpe à 4 côtés, papier parchemin, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de poulet *	310 g	620 g
Poitrines de poulet	2	4
Pain artisan	2	4
Sauce tikka	¼ tasse	½ tasse
Mélange d'épices à l'indienne	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Pomme de terre Russet	460 g	920 g
Yogourt grec	100 ml	200 ml
Mini concombre	132 g	264 g
Oignon, tranché	56 g	113 g
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

\*\* Faire 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 minutes 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 joindre

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



## 1 Faire cuire les pommes de terre

- Couper les **potatoes de terre** en quartiers de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser les **potatoes de terre** de **1 c. à soupe d'huile** et saupoudrer de **1 c. à thé de mélange d'épices à l'indienne** (doubler les quant. pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Faire cuire au **centre** du four de 25 à 28 min ou jusqu'à ce que les **potatoes de terre** soient tendres et dorées, en retournant à mi-cuisson.



## 4 Terminer le poulet

- Ajouter la **moitié** de la **sauce tikka** (toute la sauce pour 4 pers.), le **reste** du **mélange d'épices à l'indienne** et **¼ tasse d'eau** (doubler pour 4 pers.) à la poêle contenant le **poulet**.
- Faire cuire de 1 à 2 min ou jusqu'à ce que le **poulet** soit enrobé, en remuant souvent.



## 2 Préparer

- Entre-temps, couper **1 concombre** en tranches de 0,5 m (¼ po) (2 concombres pour 4 pers.).
- Râper **l'autre concombre** dans un petit bol. Saupoudrer de **sel**. Réserver.

Si vous avez choisi les **poitrines**, les sécher avec un essuie-tout. En maintenant le couteau parallèle à la planche à découper, trancher **chaque poitrine** en son centre, en laissant 1,25 cm (½ po) intact à l'autre extrémité. Ouvrir les **poitrines** comme un livre, puis **saler** et **poivrer**.



## 5 Faire griller les pains et faire la sauce au yogourt

- Couper les **pains** en deux. Disposer les **pains** sur une plaque à cuisson, côté coupé vers le haut.
- Faire griller dans le **haut** du four de 6 à 7 min ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Entre-temps, ajouter le **yogourt**, **½ c. à thé de sucre** et **½ c. à soupe d'huile** (doubler les quant. pour 4 pers.) dans le bol contenant le **concombre râpé**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



## 3 Faire cuire le poulet

- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**.
- Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile**, puis le **poulet** et les **oignons**. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., faire cuire en 2 étapes, en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.)
- Faire cuire de 4 à 6 min ou jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit, en remuant à l'occasion\*\*.

Faire cuire les **poitrines** avec les **oignons** de 4 à 6 min par côté ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et entièrement cuites, en retournant une fois\*\*.



## 6 Terminer et servir

- Tartiner **1 c. à soupe** de **sauce au yogourt** (doubler pour 4 pers.) sur les **tranches de pain supérieures**.
- Garnir les **tranches de pain inférieures** de **poulet** et de **concombres tranchés**. Couronner des **tranches de pain supérieures**.
- Répartir les **sandwichs** et les **quartiers de pommes de terre à l'indienne** dans les assiettes. Servir le **reste** de la **sauce au yogourt** comme trempette.

## Le souper, c'est réglé!