

# Sandwichs au poulet à la sauce tikka

avec pommes de terre rôties

Familiale

30 à 40 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!



Hauts de cuisse de poulet



Poitrines de poulet



Pain artisan



Mélange d'épices indien



Sauce tikka



Pomme de terre Russet



Coriandre



Mayonnaise



Radis



Vinaigre de riz

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, 2 petits bols, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Hauts de cuisse de poulet*	280 g	560 g
Poitrines de poulet	2	4
Pain artisan	2	4
Mélange d'épices indien	¾ c. à soupe	1 ½ c. à soupe
Sauce tikka	½ tasse	1 tasse
Pomme de terre Russet	460 g	920 g
Coriandre	7 g	7 g
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Radis	3	6
Vinaigre de riz	½ c. à soupe	1 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

    @HelloFreshCA



### Rôtir les pommes de terre

- Couper les **potatoes** en quartiers de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe** d'**huile**, puis saupoudrer de **1 c. à thé** de **mélange d'épices indien**. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., utiliser 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile et 1 c. à thé de mélange d'épices indien chacune.) **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 25 à 28 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir au centre et dans le haut du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



### Terminer le poulet

- Dans la poêle contenant le **poulet**, ajouter le **reste** de la **sauce tikka** et **¼ tasse** d'**eau** (doubler la qté pour 4 pers.).
- Réduire à feu moyen. Cuire de 4 à 6 min, en remuant la **sauce** à l'occasion et en retournant le **poulet** à mi-cuisson, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*.
- **Saler** et **poivrer**, au goût.
- Retirer la poêle du feu.



### Préparer et mariner les radis

- Entre-temps, couper les **pains** en deux.
- Hacher finement la **coriandre**.
- Couper les **radis** en deux, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Dans un bol moyen, ajouter les **radis**, la **coriandre**, **½ c. à soupe** de **vinaigre** et **¼ c. à thé** de **sucre** (doubler les qtés pour 4 pers.).
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Réserver.



### Griller les pains

- Disposer les **pains**, côté coupé vers le haut, sur une autre plaque à cuisson non recouverte.
- Griller au **centre** du four de 3 à 4 min, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)



### Préparer et commencer le poulet

- Entre-temps, mélanger dans un petit bol la **mayonnaise** et **2 c. à soupe** de **sauce tikka** (doubler la qté pour 4 pers.).
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- Saupoudrer de **¼ c. à soupe** de **mélange d'épices indien** (doubler la qté pour 4 pers.), puis **saler** et **poivrer**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **poulet**. Saisir de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré. (**REMARQUE** : Le poulet continuera de cuire à l'étape suivante.)

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, en maintenant le couteau parallèle à la planche à découper, couper chaque **poitrine** en son centre, en laissant 1,25 cm (½ po) intact à l'autre extrémité. Ouvrir les **poitrines** comme un livre. Les préparer et les cuire en suivant les mêmes directives que celles pour les **hauts de cuisses**.



### Terminer et servir

- Étendre **un peu** de **mayo tikka** sur les **pains**, puis garnir les **tranches de pain inférieures** de **poulet tikka**.
- Napper le **poulet** du **reste** de la **sauce tikka**. Garnir de **radis marinés**, puis refermer les **sandwichs**.
- Répartir les **sandwichs au poulet** et les **potatoes aux épices indiennes** dans les assiettes.
- Servir le **reste** de la **mayo tikka** comme trempette.