

# Poulet tandoori au four avec naan à l'ail et aux poivrons

Familiale

30 minutes



Poitrines de poulet



Oignon rouge



Yogourt grec



Poivron



Mélange d'épices à l'indienne



Gousses d'ail



Pain naan



Coriandre



Paprika fumé

BONJOUR PAPRIKA FUMÉ

*Ajoute un soupçon de fumée, tout comme un four tandoor!*

## 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, pinceau à pâtisserie en silicone, papier parchemin, 2 petits bols, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Oignon rouge	56 g	113 g
Yogourt grec	100 ml	200 ml
Poivron	160 g	320 g
Mélange d'épices à l'indienne	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Gousses d'ail	2	4
Pain naan	2	4
Coriandre	7 g	7 g
Paprika fumé	1 c. à thé	2 c. à thé
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

\*\* 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

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh  
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002  
bonjour@hellofresh.ca  
HelloFresh.ca



## Préparer et faire la marinade

Évider, puis couper le **poivron** en lanières de 0,5 cm (¼ po). Peler, puis couper la **moitié** de l'**oignon** en tranches de 0,5 cm (¼ po) (utiliser l'oignon entier pour 4 personnes). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Dans un bol moyen, mélanger la **moitié** de l'**ail**, le **mélange d'épices à l'indienne**, le **paprika fumé**, la **moitié** du **yogourt**, **½ c. à soupe d'huile**, **¼ c. à thé de sel** et **⅛ c. à thé de poivre** (doubler les quantités pour 4 personnes).



## Faire le yogourt à la coriandre

Pendant que le **poulet** et les **légumes** cuisent, hacher grossièrement la **coriandre**. Dans un petit bol, mélanger le **reste** du **yogourt**, la **coriandre**, **¼ c. à thé de sucre** et **1 ½ c. à soupe d'eau** (doubler les quantités pour 4 personnes).



## Préparer le poulet

Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Couper en morceaux de 1,25 cm (½ po), sur la largeur. Ajouter le **poulet** au bol contenant la **marinade au yogourt**. Remuer pour bien enrober. Transférer sur un côté d'une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin. (**REMARQUE** : Utiliser 2 plaques à cuisson pour 4 personnes. Disposer le poulet sur l'une et les légumes sur l'autre.)



## Préparer le naan à l'ail

Lorsque le **poulet** et les **légumes** sont prêts, ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) dans un bol allant au micro-ondes. Faire chauffer au micro-ondes pendant 30 secondes, jusqu'à ce que le **beurre** fonde. Disposer les **naans** sur une plaque à cuisson. Badigeonner de **beurre fondu**, puis parsemer du **reste** de l'**ail**. Faire cuire sur la grille du **haut** du four de 2 à 4 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient chauds. (**CONSEIL** : Surveiller les naans pour ne pas les brûler!)



## Faire cuire le poulet et les légumes

Disposer les **oignons** et les **poivrons** sur l'autre côté de la plaque à cuisson contenant le **poulet** et arroser de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger. Faire cuire au **centre** du four de 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, faire cuire le poulet sur la grille du centre et les légumes sur celle du haut!)



## Terminer et servir

Répartir les **naans** dans les assiettes. Garnir de **poulet** et de **légumes**. Napper d'un **souçon de yogourt à la coriandre**. Rouler les **naans** pour les manger à la main ou les laisser plats et les manger au couteau et à la fourchette!

## Le repas est prêt!