



Poulet et chou-fleur rôtis à l'indienne

avec riz pilaf et yogourt à la lime

VARIÉTÉ

30 minutes



Cuisses de poulet



Riz basmati



Tomate Roma



Gingembre



Chou-fleur,
en fleurons



Lime



Yogourt grec



Épices à l'indienne



Pois verts

BONJOUR RAÏTA!

Un condiment indien à base de yogourt, parfait pour adoucir les épices dans cette recette!

Bon départ

Avant de commencer, préchauffer le four à 450 °F, puis laver et sécher tous les aliments.

Sortez

Casserole moyenne, essuie-tout, petit bol, cuillères à mesurer, grand bol, papier parchemin, plaque à cuisson

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Cuisses de poulet	310 g **	620 g **
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Tomate Roma	160 g	320 g
Gingembre	30 g	60 g
Chou-fleur, en fleurons	285 g	570 g
Lime	1	1
Yogourt grec	100 g	200 g
Épices à l'indienne	1 c. à table	2 c. à table
Pois verts	½ tasse	¾ tasse
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
Beurre non salé*	1 c. à table	2 c. à table
Huile*		
Sel et poivre*		

* Pas inclus dans la boîte

** Poids minimal

*** Cuire à une température interne minimale de 74 °C/165 °F; la taille affecte le temps de cuisson.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

Nous joindre

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



1. MARINER LE POULET

Peler, puis émincer ou presser **1 c. à table** de **gingembre** (doubler pour 4 pers). Dans un grand bol, mélanger le **gingembre**, les **épices à l'indienne** et **la moitié** du **yogourt**. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). **Salier** et **poivrer**. Ajouter le **poulet** à la **marinade** et bien mélanger.



4. CUIRE LE RIZ

Pendant que le **poulet** et les **légumes** rôtissent, ajouter le **riz** à l'**eau bouillante**. Baisser à feu doux. Cuire à couvert jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** soit absorbée, de 12 à 14 min.



2. PRÉPARATION

Pendant que le **poulet** marîne, ajouter **1 ¼ tasse** d'**eau** (doubler pour 4 pers) dans une casserole moyenne. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Couper le **chou-fleur** en bouchées moyennes. Couper les **tomates** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Zester **la moitié** de la **lime**, puis la couper en quartiers (zester toute la lime pour 4 pers).



5. PARFUMER LE YOGOURT

Dans un petit bol, mélanger le **zeste de lime**, le **reste** du **yogourt** et **½ c. à thé** de **sucre** (doubler pour 4 pers). **Salier** et **poivrer**.



3. RÔTIR LE POULET ET LES LÉGUMES

Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, ajouter le **poulet mariné**, le **chou-fleur**, les **tomates** et **2 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers). Bien mélanger, puis disposer en une seule couche (**NOTE**: 2 plaques pour 4 pers). Rôtir au **centre** du four en remuant à mi-cuisson jusqu'à ce que le tout soit tendre, de 18 à 20 min.*** (**NOTE**: cuire sur les grilles du centre et du haut pour 4 pers, en les interchangeant à mi-cuisson.)



6. FINIR ET SERVIR

Lorsque le **riz** est tendre, en séparer les grains à la fourchette, puis y incorporer les **pois** et **1 c. à table** de **beurre** (doubler pour 4 pers). **Salier**. Répartir le **riz pilaf** dans les assiettes, puis garnir de **poulet** et de **légumes**. Napper d'une touche de **yogourt à la lime** et arroser du jus d'un **quartier de lime**, au goût.

Le souper, c'est réglé!