

Poulet grillé style tandoori

avec pommes de terre masala et pains naan à l'ail

Grillade

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!



Cuisses de poulet



Poitrines de poulet



Pains naan



Pommes de terre à chair jaune



Oignon rouge



Mini concombre



Mélange printanier



Coriandre



Gousses d'ail



Sauce tikka



Pâte de cari douce



Vinaigre de vin blanc

BONJOUR CORIANDRE

Cette herbe polyvalente ajoute une touche citronnée!

D'abord

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Huiler légèrement la grille du barbecue.
- Pendant la préparation, préchauffer le barbecue à 205 °C (400 °F) à feu moyen.

Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, petite poêle, papier d'aluminium, casserole moyenne, papier parchemin, fouet, essuie-tout, grand bol

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Cuisses de poulet *	280 g	560 g
Poitrines de poulet *	2	4
Pains naan	2	4
Pommes de terre à chair jaune	360 g	720 g
Oignon rouge	113 g	226 g
Mini concombre	66 g	132 g
Mélange printanier	56 g	113 g
Coriandre	7 g	14 g
Gousses d'ail	1	2
Sauce tikka	½ tasse	1 tasse
Pâte de cari douce	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
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.



Faire rôtir les pommes de terre

Couper les **potatoes** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Dans un grand bol, ajouter les **potatoes**, la **moitié** de la **pâte de cari** et **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Disposer les **potatoes** sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin. Faire rôtir au **centre** du four de 25 à 28 minutes, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées.



Faire chauffer les pains naan

À la mi-cuisson du **poulet** et des **oignons**, placer les **pains naan** dans du papier d'aluminium sur l'autre côté de la grille du barbecue. Refermer le couvercle et faire griller de 5 à 6 minutes, en retournant une fois, jusqu'à ce que les **pains** soient bien chauds.



Préparer

Trancher finement le **concombre**. Hacher grossièrement la **coriandre**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Peler, puis couper l'**oignon** en rondelles de 1,25 cm (½ po) en évitant de les séparer. Transférer les **rondelles d'oignon** dans une assiette. Arroser de **½ c. à soupe** d'**huile**, **saler** et **poivrer**, puis mélanger délicatement pour bien enrober. Dans une petite poêle antiadhésive ou dans un bol allant au micro-ondes, faire fondre à feu doux **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes). Ajouter l'**ail**. **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger. Étendre le **beurre à l'ail** sur le dessus des **pains naan**. Empiler les **pains**, côté beurré l'un sur l'autre, puis les envelopper dans du papier d'aluminium.



Réchauffer la sauce tikka

Entre-temps, ajouter dans une casserole moyenne le **reste** de la **sauce tikka**. Faire cuire à feu moyen en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** soit bien chaude, de 2 à 3 minutes. Retirer la casserole du feu.



Faire griller le poulet et les oignons

Dans le même bol (celui de l'étape 1), ajouter le **reste** de la **pâte de cari** et **2 c. à soupe** de **sauce tikka** (doubler la quantité pour 4 personnes). Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Ajouter le **poulet** dans le bol et bien mélanger. Disposer sur la grille du barbecue. Refermer le couvercle et faire griller de 6 à 8 minutes par côté, en retournant une fois, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**. Ajouter les **oignons** sur le côté de la grille avec le **poulet**. Refermer le couvercle et faire griller de 5 à 7 minutes par côté, en retournant une fois, jusqu'à ce que les **oignons** soient tendres.

Si vous avez choisi les **poitrines**, préparez-les et faites-les griller en suivant les mêmes directives que celles pour les **hauts de cuisses**.



Terminer et servir

Entre-temps, ajouter dans un bol moyen le **vinaigre**, **½ c. à thé** de **sucre** et **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger au fouet. Ajouter les **concombres** et le **mélange printanier**. Bien mélanger. Trancher le **poulet** finement, puis ajouter dans la casserole contenant la **sauce tikka** et bien mélanger. Séparer les **rondelles d'oignon grillées**. Répartir les **potatoes** dans les assiettes. Garnir les **potatoes** d'**oignons**, de **poulet** et de **sauce tikka**. Parsemer de **coriandre**. Servir les **pains naan** et la **salade** en accompagnement.

Le repas est prêt!