

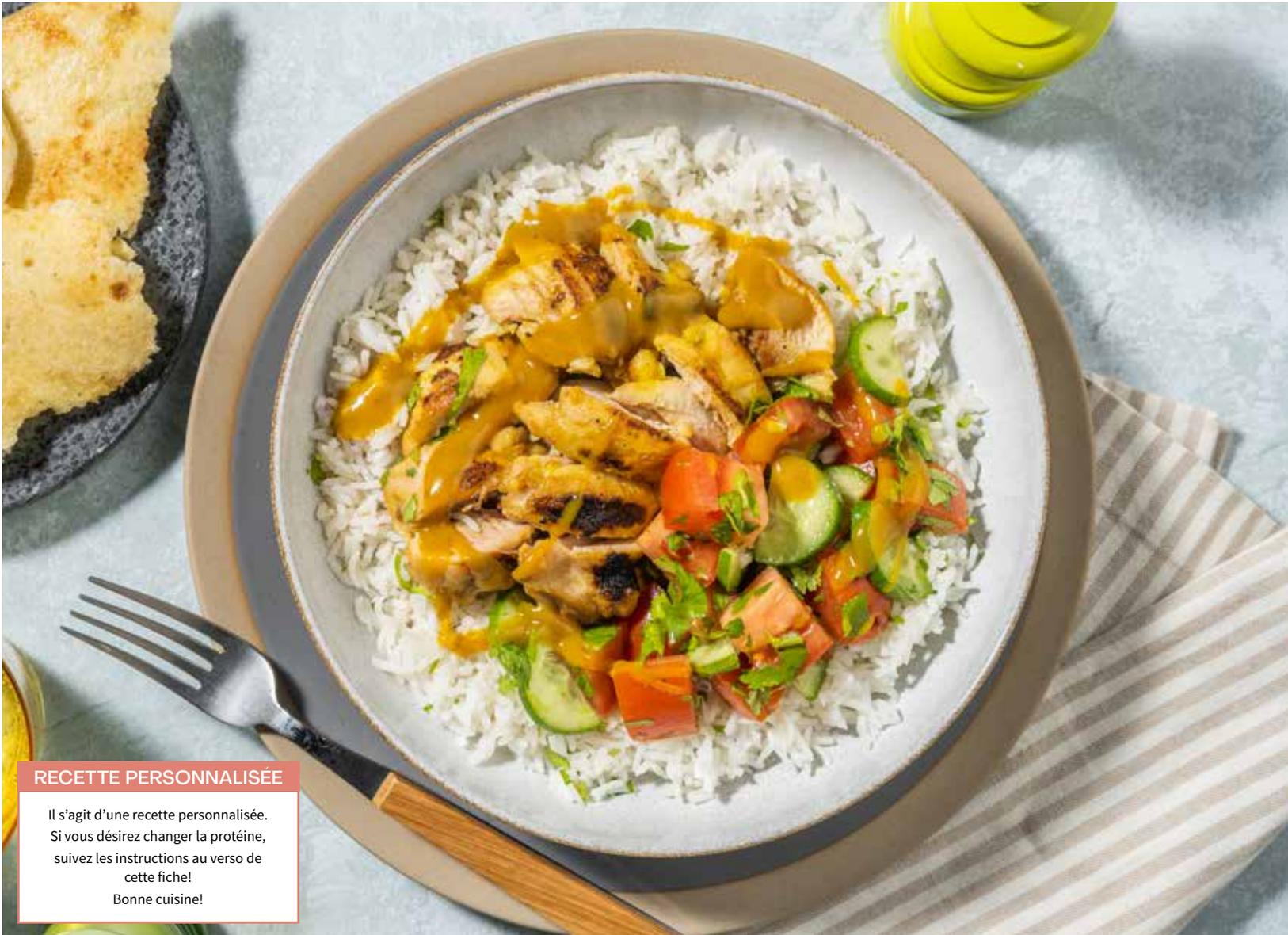
Poulet grillé style tandoori

avec naan grillé et salade de concombres et de tomates

Barbecue

Épicée

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!



Hauts de cuisse de poulet



Poitrines de poulet



Naan



Riz basmati



Mini concombre



Tomate Roma



Coriandre



Sauce Tikka



Vinaigre de vin blanc

BONJOUR CORIANDRE

Cette herbe polyvalente ajoute une touche acidulée!

D'abord

- Avant de commencer, dans une casserole moyenne, ajouter 1 ¼ tasse (2 ½ tasses) d'eau et ½ c. à thé (¼ c. à thé) de sel. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes. Huiler légèrement la grille du barbecue.
- Pendant la préparation, préchauffer le barbecue à 205 °C (400 °F) à feu moyen.

Unités de mesure à chaque étape	1 c. à soupe (2 c. à soupe)	d'huile
	2 personnes	4 personnes
		Ingrédient

Matériel requis

Bol moyen, cuillères à mesurer, pinceau à pâtisserie en silicone, casserole moyenne, petite casserole, tasses à mesurer, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Hauts de cuisse de poulet *	280 g	560 g
Poitrines de poulet *	2	4
Naan	2	4
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Mini concombre	66 g	132 g
Tomate Roma	80 g	160 g
Coriandre	7 g	7 g
Sauce tikka	½ tasse	1 tasse
Vinaigre de vin blanc	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Beurre non salé*	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Sucre*	¾ c. à thé	1 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 soya, des sulfites, des noix et du blé.



Cuire le riz

- Ajouter le **riz** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** à l'**eau bouillante**, puis réduire à feu doux. Cuire à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer du feu. Garder couvert et réserver.



Préparer et assembler la salade

- Entre-temps, ajouter dans une petite casserole **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**. Fondre pendant 1 min à feu moyen.
- Disposer les **naans** dans une assiette, puis badigeonner les deux côtés de **beurre fondu**. **Saler et poivrer**.
- Couper le **concombre** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- Couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Dans un bol moyen, ajouter les **concombres**, les **tomates**, la **moitié** de la **coriandre**, la **moitié** du **vinaigre** (toute la qté pour 4 pers.), **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.



Griller le poulet

- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**.
- Ajouter le **poulet** sur une moitié de la grille du barbecue. Refermer le couvercle et griller de 5 à 6 min par côté, en retournant une fois, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.
- Badigeonner un côté d'un peu de **sauce tikka**, puis retourner. Griller pendant 30 s, puis répéter avec l'autre côté.
- Transférer le **poulet** sur une planche à découper.

Si vous avez choisi les **poitrines**, les préparer et les faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour les **hauts de cuisse**.



Réchauffer la sauce tikka

- Dans la même casserole (celle de l'étape 2), ajouter la **sauce tikka**, **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger. Porter à légère ébullition à feu moyen. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **beurre** fonde.
- Retirer du feu, puis **saler et poivrer**, au goût. (**REMARQUE** : Lorsqu'il sera entièrement cuit, le poulet grillé sera badigeonné de sauce tikka.)



Chauffer les naans

- À mi-cuisson du **poulet**, placer les **naans** sur l'autre moitié de la grille du barbecue. Refermer le couvercle et griller de 1 à 2 min par côté, en retournant une fois, jusqu'à ce que les **naans** soient bien chauds.



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis ajouter le **reste** de la **coriandre** et mélanger.
- Trancher finement le **poulet**.
- Répartir le **riz** dans les bols.
- Garnir de **poulet** et de **salade**.
- Arroser le **poulet** du **reste** de la **sauce tikka**.
- Déchirer les **naans**, puis servir en accompagnement.

Le souper, c'est réglé!