POULET STYLE TANDOORI

avec chou-fleur, chutney de tomates maison et riz parfumé

PRONTO

BONJOUR

CHUTNEY

Un savoureux condiment à base de tomate, d'échalote, de cassonade et de graines de moutarde!

TEMPS: 30 MIN

- Poitrines de poulet
- Riz basmati
- Yogourt grec
- Graines de moutarde brune
- Coriandre
- Tandoori masala traditionnel
- Tomate Roma
- Lime
- Noix de cajou, hachées
- Échalote
- Chou-fleur, en fleurons
- Cassonade

SORTEZ

- Bol moyen
- Plaque à cuisson
- Papier parchemin
- Tasses à mesurer
- Petite casserole
- Petit bol
- Cuillères à mesurer
- Essuie-tout
- Zesteur
- Casserole moyenne
- Sel et poivre
- Huile d'olive ou de canola

INGRÉDIENTS

	2 pers	4 pers
• Poitrines de poulet	340 g	680 g
• Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
• Yogourt grec 2	100 g	200 g
• Graines de moutarde brune 6	½ c. à thé	1 c. à thé
• Coriandre	7 g	14 g
• Tandoori masala traditionnel 6,9	1 c. à table	2 c. à table
• Tomate Roma	160 g	320 g
• Lime	1	2
• Noix de cajou, hachées 5,7	28 g	56 g
• Échalote	50 g	100 g
• Chou-fleur, en fleurons	285 g	570 g
• Cassonade	1 c. à table	2 c. à table

ALLERGENS|ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheheat.

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soya, les sulfites, les noix et le blé.

0 Fish/Poisson
1 Wheat/Blé
2 Milk/Lait
3 Egg/Oeuf
4 Soy/Soja
5 Tree Nut/Noix
6 Mustard/Moutarde
7 Peanut/Cacahuète
8 Sesame/Sésame
9 Sulphites/Sulfites
10 Crustacean/Crustacé
11 Shellfish/Fruit de Mer

*Wash and dry all produce.

**Cook to a min. internal temp. of 74 °C/165 °F.

HelloFRESH

BON DÉPART

Préchauffer le four à **400 °F** (pour rôtir le chou-fleur et cuire le poulet). Commencer à cuisiner lorsque le four est à la bonne température! À l'étape 3, le poulet est ajouté à la plaque à cuisson remplie de chou-fleur (enfournée à l'étape 1)!

1 RÔTIR LE CHOU-FLEUR

Laver et sécher tous les aliments.*

Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ½ tasse** d'**eau** (dbl pour 4 pers). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Entre-temps, couper le **chou-fleur** en bouchées moyennes. Sur un côté d'une plaque recouverte de papier parchemin, arroser le **chou-fleur** de **1 c. à table** d'**huile** (dbl pour 4 pers), puis saupoudrer de **½ c. à table** de **masala** (dbl pour 4 pers). **Saler** et **poivrer**. Mélanger. Rôtir au **centre** du four jusqu'à ce qu'il soit tendre, de 28 à 30 min.

2 CUIRE LE RIZ

Entre-temps, ajouter le **riz** à l'**eau bouillante**. Baisser à feu doux. Cuire à couvert jusqu'à ce qu'il soit tendre et que l'**eau** soit absorbée, de 12 à 14 min. Entre-temps, zester, puis presser **la moitié** de la **lime** (1 lime pour 4 pers). Couper **le reste** de **lime** en quartiers. Dans un bol moyen, combiner **la moitié** du **yogourt** et du **zeste de lime**, **½ c. à table** de **masala** (dbl pour 4 pers) et **1 c. à table** d'**huile** (dbl pour 4 pers). Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis le couper en lanières de 0,5 cm (¼ po).

3 CUIRE LE POULET

Dans le bol de **yogourt**, ajouter le **poulet**. **Saler** et **poivrer**. Mélanger. Disposer le **poulet** sur la plaque contenant le **chou-fleur**. Cuire au **centre** du four jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit, de 14 à 16 min. (**ASTUCE:** cuire à une température interne minimale de 74 °C/165 °F.**) (**NOTE:** utiliser une autre plaque recouverte de papier parchemin pour 4 pers.)

4 PRÉPARER LE CHUTNEY

Entre-temps, couper les **tomates** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Peler, puis couper l'**échalote** en tranches de 0,5 cm (¼ po). Hacher grossièrement la **coriandre**. Dans une petite poêle à feu moyen-élevé, ajouter **½ c. à thé** de **graines de moutarde** (doubler pour 4 pers). Griller en faisant tournoyant, environ 1 min. (**ASTUCE:** les graines crépitent lorsqu'elles grillent!)

5 FINIR LE CHUTNEY

Dans la même poêle, ajouter **1 c. à table** d'**huile** (dbl pour 4 pers) puis l'**échalote**. Cuire en remuant jusqu'à ce qu'elle ramollisse, de 2 à 3 min. Baisser à feu moyen-doux. Ajouter les **tomates**, la **cassonade** et **¼ tasse** d'**eau** (dbl pour 4 pers). Cuire en remuant jusqu'à ce qu'une **sauce** se forme, de 6 à 8 min. Retirer du feu. Ajouter **1 c. à thé** de **jus de lime** (dbl pour 4 pers), puis **saler** et **poivrer**. Dans un petit bol, mélanger **le reste** du **yogourt**, **la moitié** de la **coriandre** et **1 c. à table** de **jus de lime** (dbl pour 4 pers). **Saler** et **poivrer**.

6 FINIR ET SERVIR

Incorporer les **noix de cajou**, **le reste** de la **coriandre** et **le reste** de **zeste de lime** au **riz**. **Saler**. Répartir le **riz**, le **poulet**, le **chou-fleur**, le **chutney** et le **yogourt à la coriandre** dans les assiettes. Arroser du jus d'un **quartier de lime**, au goût.

POLYVALENT!

Ce chutney maison accompagne aussi trés bien les œufs frits et les pommes de terre!