



POULET STYLE TANDOORI

avec riz pilaf et naans à l'ail



BONJOUR TANDOORI

Un cari doux à base de lait de coco ou de yogourt!

TEMPS: 35 MIN



Cuisses de poulet



Riz basmati



Pain naan



Ail



Tandoori masala
traditionnel



Gingembre



Yogourt grec



Pois verts



Mini concombre

SORTEZ

- Râpe
- Bols moyens (2)
- Tasses à mesurer
- Cuillères à mesurer
- Grande poêle antiadhésive
- Essuie-tout
- Plaque à cuisson
- Passoire
- Presse-ail
- Grande casserole
- Pinceau en silicone
- Sel et poivre
- Huile d'olive ou de canola

INGRÉDIENTS

4 pers

- Cuisses de poulet 680 g
- Riz basmati 1 ½ tasse
- Pain naan 1,2,3,4 2
- Ail 12 g
- Tandoori masala traditionnel 2 c. à table 6,9
- Gingembre 30 g
- Yogourt grec 2 200 g
- Pois verts 227 g
- Mini concombre 66 g

ALLERGENS | ALLERGÈNES

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

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.



BON DÉPART

Préchauffer le four à **425 °F** (pour griller les naans). Commencer à cuisiner lorsque le four est à la bonne température!



1 PRÉPARATION

Laver et sécher tous les aliments.*

Dans une grande casserole, ajouter **2 ½ tasses** d'eau. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Entre-temps, râper le **concombre** dans un bol moyen. Saupoudrer de **¼ c. à thé** de sel. Réserver. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Peler, puis râper finement le **gingembre**. Ajouter le **riz** à la casserole, puis 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.



4 FINIR LE TANDOORI

Lorsque le **poulet** est prêt, ajouter l'**ail** et le **gingembre** à la poêle. Cuire en remuant souvent, de 1 à 2 min. Retirer la poêle du feu. Incorporer le **reste** du **yogourt** et **¼ tasse** d'eau. Remettre sur le feu, puis cuire en remuant jusqu'à ce que la **sauce** épaississe, de 2 à 3 min.



2 CUIRE LE POULET

Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). Dans un autre bol moyen, arroser le **poulet** de **1 c. à table** d'**huile**, puis saupoudrer du **tandoori masala**. Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter le **poulet**. Cuire en remuant jusqu'à ce qu'il soit rouge foncé et entièrement cuit, de 4 à 5 min. (**ASTUCE**: cuire à une température interne minimale de 74°C/165°F.**)



5 GRILLER LES NAANS

Entre-temps, couper **chaque naan** en quatre, puis chaque quartier en deux. (**NOTE**: chaque naan devrait donner 8 quartiers.) Sur une plaque à cuisson, badigeonner les **naans** de **1 c. à thé** d'**huile**. **Saler** et **poivrer**. Griller au centre du four jusqu'à ce qu'ils soient brun doré et croustillants, de 4 à 5 min. (**ASTUCE**: attention de ne pas les brûler!)



3 PRÉPARER LE RAÏTA

Entre-temps, presser le **concombre** avec les mains pour en retirer l'**eau excédentaire**, puis le remettre dans le même bol. Ajouter la **moitié** du **yogourt**. **Poivrer**. Mélanger et réserver.



6 FINIR ET SERVIR

Séparer les grains de **riz** à la fourchette, puis incorporer les **pois verts**. **Saler**. Répartir le **riz** dans les bols, puis garnir de **poulet tandoori**. Couronner d'une touche de **raïta** et servir avec les **naans**.

DÉLICIEUX!

Ne boudez pas votre plaisir : trempez vos naans dans ce délicieux cari!