



BONJOUR

TADKA MASALA

Un mélange d'oignons frits, d'ail, de gingembre et d'autres épices aromatiques!

TEMPS: 35 MIN



Cuisses de poulet



Riz basmati



Échalote



Ail



Yogourt grec



Mini concombre



Coriandre



Tadka masala
doux

SORTEZ

- Bol moyen
- Essuie-tout
- Plaque à cuisson
- Grand bol
- Papier parchemin
- Presse-ail
- Tasses à mesurer
- Casserole moyenne
- Râpe
- Sel et poivre
- Cuillères à mesurer
- Huile d'olive ou de canola
- Passoire

INGRÉDIENTS

2 pers | 4 pers

- | | | | |
|-----------------------|--------------|--|--------------|
| • Cuisses de poulet | 5 | | 9 |
| • Riz basmati | ¾ tasse | | 1 ½ tasse |
| • Échalote | 50 g | | 100 g |
| • Ail | 3 g | | 6 g |
| • Yogourt grec 2 | 100 g | | 200 g |
| • Mini concombre | 66 g | | 132 g |
| • Coriandre | 7 g | | 14 g |
| • Tadka masala doux 6 | 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 wheat.

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

- | | |
|-----------------|---------------------------|
| 0 Fish/Poisson | 6 Mustard/Moutarde |
| 1 Wheat/Blé | 7 Peanut/Cacahuète |
| 2 Milk/Lait | 8 Sesame/Sésame |
| 3 Egg/Oeuf | 9 Sulphites/Sulfites |
| 4 Soy/Soja | 10 Crustacean/Crustacé |
| 5 Tree Nut/Noix | 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 **450° F** (pour cuire le poulet). Commencer à cuisiner lorsque le four est à la bonne température!



1 PRÉPARATION
Laver et sécher tous les aliments.*
Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Hacher grossièrement la **coriandre**. Peler, puis couper l'**échalote** en tranches de 0,5 cm (¼ po). Dans un bol moyen, râper finement les **concombres**. Saupoudrer de ½ c. à thé de **sel** (doubler pour 4 pers) et réserver.



4 CUIRE LE POULET
Entre-temps, disposer le **poulet mariné** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Cuire au **centre** du four jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit, de 14 à 16 min. (**ASTUCE:** cuire à une température interne minimale de 74° C/165° F.**)



2 MARINER LE POULET
Dans un grand bol, combiner l'**ail**, le **tadka masala** et la **moitié** du **yogourt**. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis l'ajouter au **mélange de yogourt**. Bien mélanger. **Saler** et **poivrer**. Réserver.



5 PRÉPARER LE RAÏTA
Entre-temps, dans une passoire au-dessus de l'évier, presser les **concombres** avec les mains pour en retirer l'**eau excédentaire**. Remettre les **concombres** dans le bol, puis ajouter le **reste** du **yogourt** et la **moitié** de la **coriandre**. **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger.



3 PRÉPARER LE RIZ
Dans une casserole moyenne à feu moyen, ajouter ½ c. à table d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis les **échalotes**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'elles soient dorées, de 3 à 4 min. Ajouter le **riz** et griller en remuant, 1 min. Ajouter 1 ½ tasse d'**eau** (doubler pour 4 pers), puis couvrir et porter à ébullition. Lorsque l'**eau** bout, baisser à feu doux. Cuire à couvert jusqu'à ce que l'**eau** soit absorbée, de 12 à 14 min.



6 FINIR ET SERVIR
Séparer les grains de **riz** à la fourchette et **saler**. Répartir le **riz** dans les assiettes et garnir de **poulet tandoori**. Couronner d'une touche de **raïta** et du **reste** de la **coriandre**.

RAFRAÎCHISSANT

Le raïta ajoute de la fraîcheur et de la texture à n'importe plat indien!