



# POULET TANDOORI

avec chutney maison à la tomate et riz parfumé

ÉPICÉ

PRONTO



## BONJOUR

### CHUTNEY À LA TOMATE

La tomate, l'échalote, le sucre et les graines de moutarde forment ce condiment savoureux!

PRÉP: 10 MIN | TOTAL: 30 MIN | CALORIES: 611



Poitrines de poulet



Riz basmati



Yogourt grec



Graines de moutarde brune



Coriandre



Tandoori masala



Tomate Roma



Lime



Noix de cajou, hachées



Échalote

## SORTEZ

- Plaque à cuisson
  - Essuie-tout
  - Cuillères à mesurer
  - Zesteur
  - Bol moyen
  - Papier parchemin
  - Casserole moyenne
  - Petit bol
  - Tasses à mesurer
  - Sel et poivre
  - Petite poêle antiadhésive
  - Huile d'olive ou de canola
  - Sucre
- (1 c. à table | 2 c. à table)

## INGRÉDIENTS

2 pers | 4 pers

- Poitrines de poulet 340 g | 680 g
- Riz basmati  $\frac{3}{4}$  tasse | 1  $\frac{1}{2}$  tasse
- Yogourt grec 2 100 g | 200 g
- Graines de moutarde brune 1,6  $\frac{1}{2}$  c. à thé | 1 c. à thé
- Coriandre 7 g | 14 g
- Tandoori masala 6  $\frac{1}{2}$  c. à table | 1 c. à table
- Tomate Roma 160 g | 320 g
- Lime 1 | 2
- Noix de cajou, hachées 5 28 g | 56 g
- Échalote 50 g | 100 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 soja, les sulfites, les noix et le blé.

- 0 Seafood/Fruit de Mer
- 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 **400°F** (pour cuire le poulet). Commencer à cuisiner lorsque le four est à la bonne température!



### 1 PRÉPARATION

Laver et sécher tous les aliments.\*

Dans une casserole moyenne, ajouter **1  $\frac{1}{2}$  tasse** d'eau (doubler pour 4 pers). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Entre-temps, peler, puis hacher finement les **échalotes**. Zester, puis presser **la moitié** de la **lime** (1 lime pour 4 pers). Couper **le reste de lime** en quartiers. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis le couper en lanières de 1,25 cm ( $\frac{1}{2}$  po).



### 4 COMMENCER LE CHUTNEY

Entre-temps, couper les **tomates** en cubes de 1,25 cm ( $\frac{1}{2}$  po). Hacher grossièrement la **coriandre**. Dans une petite poêle sèche à feu moyen-élevé, ajouter les **noix de cajou**. Griller en remuant jusqu'à ce qu'elles soient dorées, de 2 à 3 min. (**ASTUCE**: attention de ne pas les brûler!) Réserver dans une assiette. Dans la même poêle sèche, ajouter  **$\frac{1}{2}$  c. à thé** de **graines de moutarde** (dbl pour 4 pers). Griller en remuant, 1 min. (**ASTUCE**: les graines sont grillées lorsqu'elles se mettent à éclater!)



### 2 MARINER LE POULET

Ajouter le **riz** à l'**eau bouillante**. Baisser à feu doux. Couvrir et cuire jusqu'à ce qu'il soit tendre et que l'**eau** soit absorbée, de 12 à 14 min. Entre-temps, dans un bol moyen, combiner **la moitié** du **yogourt**, **la moitié** du **zeste de lime**,  **$\frac{1}{2}$  c. à table** de **masala** et **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers). **Saler** et **poivrer**. Ajouter le **poulet** à la **marinade au yogourt** et mélanger pour couvrir.



### 5 FINIR LES SAUCES

Dans la même poêle à feu moyen, ajouter les **tomates**, les **échalotes** et **1 c. à table** de **sucre** (doubler pour 4 pers). Cuire en remuant jusqu'à ce que les **tomates** se défassent et que le **chutney** devienne liquide, de 6 à 8 min. Retirer du feu et ajouter **1 c. à thé** de **jus de lime** (doubler pour 4 pers). Dans un petit bol, mélanger **le reste** du **yogourt**, **la moitié** de la **coriandre** et **1 c. à table** de **jus de lime** (doubler pour 4 pers). **Saler** et **poivrer**.



### 3 CUIRE LE POULET

Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, disposer le **poulet** en une seule couche. 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.\*\*)



### 6 FINIR ET SERVIR

Séparer les grains de **riz** à la fourchette, puis incorporer les **noix de cajou**, **le reste de coriandre** et **le reste du zeste de lime**. **Saler**. Répartir le **riz**, le **poulet**, le **chutney** et la **crème** dans les assiettes. Arroser du jus d'un **quartier de lime**, au goût.

## ENCORE ET ENCORE

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

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh | (855) 272-7002 | HelloFresh.ca | bonjour@hellofresh.ca