

Poulet tikka sur une seule plaque à cuisson avec pains naan au beurre à la coriandre

Familiale

Rapido

25 minutes



Poitrines de poulet



Pains naan



Poivron



Oignon rouge



Coriandre



Sauce tikka



Yogourt grec



Pâte de cari douce

BONJOUR SAUCE TIKKA

Cette sauce de l'Asie du Sud est la base idéale pour un cari!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

2 plaques à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, papier parchemin, petite casserole, petit bol, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Pains naan	2	4
Poivron	160 g	320 g
Oignon rouge	113 g	226 g
Coriandre	7 g	7 g
Sauce tikka	½ tasse	1 tasse
Yogourt grec	100 ml	200 ml
Pâte de cari douce	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sucre*	¼ c. à thé	½ c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire 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 minutes 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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous joindre

Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



1 Préparer et faire mariner le poulet

Évider le **poivron**, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). Peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 2,5 cm (1 po). Séparer les **tranches d'oignon**. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Couper le **poulet** en morceaux de 2,5 cm (1 po). Dans un bol moyen, ajouter le **poulet**, la **pâte de cari douce** et **¼ c. à thé de sel** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Poivrer**, puis bien mélanger.



4 Faire chauffer les pains naan

Dans une petite casserole à feu doux ou dans un bol allant au micro-ondes, faire fondre **1 c. à soupe de beurre**. Ajouter le **reste de la coriandre**. **Saler et poivrer**. Bien mélanger. Disposer les **pains naan** sur une plaque à cuisson non recouverte. Étendre le **beurre à la coriandre** sur les **pains naan**. Faire cuire au **centre** du four de 3 à 4 minutes, jusqu'à ce que les **pains naan** soient chauds.



2 Faire rôtir le poulet et les légumes

Sur une moitié d'une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser les morceaux d'**oignon** et de **poivron** de **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler et poivrer**, puis bien mélanger. Ajouter les morceaux de **poulet** sur l'autre moitié de la plaque à cuisson. Disposer le tout en une seule couche. Faire rôtir sur la grille du **haut** du four de 15 à 18 minutes, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et que le **poulet** soit entièrement cuit**.



5 Réchauffer la sauce tikka

Ajouter la **sauce tikka** à la même casserole (celle de l'étape 4). Faire cuire à feu moyen en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout soit chaud, de 2 à 4 minutes.



3 Préparer le yogourt à la coriandre

Pendant que le **poulet** et les **légumes** rôtissent, hacher grossièrement la **coriandre**. Dans un petit bol, ajouter le **yogourt**, la **moitié** de la **coriandre**, **2 c. à soupe d'eau** et **¼ c. à thé de sucre** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler et poivrer**. Bien mélanger.



6 Terminer et servir

Sur la plaque à cuisson, arroser le **poulet** et les **légumes** de **sauce tikka**, puis mélanger délicatement. Répartir le **poulet** et les **légumes** dans les bols. Arroser le tout de la **sauce restante** sur la plaque à cuisson. Couronner de **yogourt à la coriandre**. Déchirer les **pains naan** et servir en accompagnement.

Le repas est prêt!