

# Sandwichs au poulet à la sauce tikka avec pommes de terre aux épices indiennes

Familiale

35 minutes



## RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.  
Si vous désirez changer la protéine,  
suivez les instructions au verso de  
cette fiche!  
Bonne cuisine!



Hauts de cuisses de poulet



Poitrines de poulet



Pain artisan



Mélange d'épices indien



Sauce tikka



Pomme de terre Russet



Coriandre



Mayonnaise



Mini concombre



Vinaigre de riz

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, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Hauts de cuisses de poulet ♦	280 g	560 g
Poitrines de poulet	2	4
Pain artisan	2	4
Mélange d'épices indien	¾ c. à soupe	1 ½ c. à soupe
Sauce tikka	½ tasse	1 tasse
Pomme de terre Russet	460 g	920 g
Coriandre	7 g	7 g
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Mini concombre	66 g	132 g
Vinaigre de riz	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Sucre*	¼ c. à thé	½ c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

\*\* 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 min 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 rejoindre

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA



## Rôtir les pommes de terre

- Couper les **potatoes** en quartiers de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson, arroser les **potatoes** de 1 c. à soupe d'**huile**, puis saupoudrer de ½ c. à soupe de **mélange d'épices indien**. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., utiliser 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'**huile** et ½ c. à soupe de mélange d'épices indien chacune.) **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 25 à 28 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir au centre et dans le haut du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



## Faire la salade de concombres et la trempette

- Entre-temps, couper les **pains** en deux.
- Trancher finement les **concombres** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Hacher finement la **coriandre**.
- Dans un bol moyen, ajouter les **concombres**, la **moitié** de la **coriandre**, ½ c. à soupe de **vinaigre** et ¼ c. à thé de **sucre** (doubler les qtés pour 4 pers.).
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Réserver.



## Préparer et commencer le poulet

- Entre-temps, mélanger dans un petit bol la **mayonnaise** et 2 c. à soupe de **sauce tikka** (doubler la qté pour 4 pers.).
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- Saupoudrer de ¼ c. à soupe de **mélange d'épices indien** (doubler la qté pour 4 pers.), puis **saler** et **poivrer**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ c. à soupe d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **poulet**. Saisir de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. (**REMARQUE** : Le poulet continuera de cuire à l'étape suivante.)

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les préparer et les cuire en suivant les mêmes directives que celles pour les **hauts de cuisses**.



## Griller les pains

- Disposer les **pains**, côté coupé vers le haut, sur une plaque à cuisson.
- Griller au **centre** du four de 3 à 4 min, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)



## Terminer le poulet

- Dans la poêle contenant le **poulet**, ajouter le **reste** de la **sauce tikka** et ¼ tasse d'**eau** (doubler la qté pour 4 pers.).
- Réduire à feu moyen. Poêler de 4 à 6 min, en remuant à l'occasion et en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*.
- **Saler** et **poivrer**, au goût.
- Retirer la poêle du feu.



## Terminer et servir

- À l'aide d'un tamis, égoutter les **concombres**. Mélanger avec le **reste** de la **coriandre**.
- Garnir les **tranches de pain inférieures** de la **salade de concombres** et du **poulet tikka**. Napper du **reste** de la **sauce de cuisson**, puis refermer les **sandwichs**.
- Répartir les **sandwichs au poulet** et les **potatoes aux épices indiennes** dans les assiettes.
- Servir la **mayo tikka** comme trempette.

Le souper, c'est réglé!