



# Poulet tikka masala au yaourt

servi avec du riz et de la coriandre fraîche

45 min. • À consommer dans les 3 jours



Gousse d'ail



Gingembre frais



Filet de cuisse  
De poulet



Yaourt entier



Garam masala



Curcuma



Oignon



Poivron rouge



Cumin en poudre



Coriandre en poudre



Passata de tomates



Riz basmati



Coriandre fraîche



Lait de coco

## Ingrédients de base

Huile d'olive, beurre, vinaigre de vin blanc, poivre et sel

## Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

## Ustensiles

Casserole avec couvercle, plat à four, poêle, papier aluminium, râpe

## Ingrédients pour 1 à 6 personnes

|                                 | 1P  | 2P  | 3P  | 4P  | 5P  | 6P  |
|---------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Gousse d'ail (pc)               | 1½  | 3   | 4½  | 6   | 7½  | 9   |
| Gingembre frais (cm)            | 1   | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Filet de cuisse de poulet* (pc) | 2   | 4   | 6   | 8   | 10  | 12  |
| Yaourt entier* (g 7) 19) 22)    | 75  | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Garam masala (cc)               | 1½  | 3   | 4½  | 6   | 7½  | 9   |
| Curcuma (cc)                    | ½   | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Oignon (pc)                     | ½   | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Poivron rouge* (pc)             | ½   | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Cumin en poudre (cc)            | ½   | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Coriandre en poudre (cc)        | ½   | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Passata de tomates (paquet)     | ½   | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Riz basmati (g)                 | 85  | 170 | 250 | 335 | 420 | 505 |
| Coriandre fraîche* (g)          | 2½  | 5   | 7½  | 10  | 12½ | 15  |
| Lait de coco (ml) 26)           | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |

### À ajouter vous-même

|                            |   |    |    |   |    |    |
|----------------------------|---|----|----|---|----|----|
| Huile d'olive (cs)         | ¾ | 1½ | 2¼ | 3 | 3¾ | 4½ |
| Beurre (cs)                | ¼ | ½  | ¾  | 1 | 1¼ | 1½ |
| Vinaigre de vin blanc (cc) | 1 | 2  | 3  | 4 | 5  | 6  |

Poivre et sel Au goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

|                   | Par portion | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 3552 /849   | 622 /149   |
| Lipides total (g) | 40          | 7          |
| Dont saturés (g)  | 20,1        | 3,5        |
| Glucides (g)      | 88          | 15         |
| Dont sucres (g)   | 13,9        | 2,4        |
| Fibres (g)        | 6           | 1          |
| Protéines (g)     | 32          | 6          |
| Sel (g)           | 0,7         | 0,1        |

## Allergènes :

7) Lactose

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes

22) Fruits à coque 26) Dioxyde de soufre et sulfite

## Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



## 1. Préparer

Préchauffez le four à 220 degrés. Pour le **riz**, portez une grande quantité d'eau à ébullition dans une casserole. Écrasez ou émincez l'**ail**. Râpez le **gingembre** à l'aide d'une râpe fine.



## 4. Cuire le riz

Faites cuire le **riz** (voir CONSEIL) dans la casserole à couvert avec une pincée de sel 10 à 12 minutes. Égouttez-le et laissez évaporer sans couvercle. Pendant ce temps, ciselez finement la **coriandre fraîche**.

**CONSEIL :** Ce plat est très calorique. Si vous surveillez votre apport, utilisez 75 ml de lait de coco par personne et 75 g de riz. Vous pourrez utiliser le reste pour le petit déjeuner du lendemain.



## 2. Mariner le poulet

Coupez les **filets de cuisse de poulet** en deux et placez-les dans un plat à four. Ajoutez la moitié du **yaourt**, de l'**ail** et du **gingembre** au plat. Ajoutez, par personne, 1 cc de **garam masala**, 1 cc de **curcuma**, ¼ cs d'huile d'olive, 1 cc vinaigre de vin blanc et une pincée de sel. Mélangez bien, couvrez d'une feuille d'aluminium et placez-le au réfrigérateur jusqu'à utilisation (voir CONSEIL). Hachez l'**oignon**. Coupez le **poivron rouge** en dés.

**CONSEIL :** Plus longtemps le poulet marinera, plus il s'imprénera des saveurs.



## 5. Apprêter la sauce

Secouez le **lait de coco** et ajoutez-le à la poêle avec la **passata**. Salez et poivrez, mélangez bien. Ajoutez aussi le **poulet**, puis faites cuire encore 3 à 4 minutes à feu doux.



## 3. Cuire

Chauffez à feu moyen, par personne, ¼ cs de beurre et ½ cs d'huile d'olive dans une poêle. Faites revenir l'**oignon** et le **poivron rouge** 3 à 4 minutes. Ajoutez le reste de **gingembre** et d'**ail** et faites cuire 1 minute. Ajoutez, par personne, ½ cc de **garam masala**, ½ cc de **curcuma**, ½ cc de **cumin** et ½ cc de **coriandre moulu**e et faites cuire 1 minute. Ajoutez la **passata** et faites cuire et réduire 10 à 15 minutes. Sortez le **poulet** du réfrigérateur, retirez la feuille d'aluminium du plat à four et enfournez le **poulet** 10 à 15 minutes.



## 6. Servir

Servez le **riz** dans les assiettes et disposez le **poulet** tikka masala dessus. Garnissez de la **coriandre fraîche** et du reste de **yaourt**.

**Bon appétit !**