



POULET AU CURRY À L'INDIENNE

Accompagné de chou-fleur poêlé et de raïta



Cuisse de poulet ✨



Garam masala



Yaourt entier ✨



Riz basmati



Chou-fleur ✨



Cumin en poudre



Concombre ✨



Coriande fraîche ✨



Total : 35-40 min.



Sans gluten



Facile



À consommer dans les 5 jours

De nombreuses épices sont utilisées dans la cuisine indienne pour parfumer les currys. Aujourd'hui, vous allez utiliser un mélange d'épices qui s'appelle garam masala. Pour préparer la marinade pour les cuisses de poulet, vous allez également utiliser du yaourt, qui rend le poulet encore plus tendre. Le raïta fait maison est une sauce au yaourt, au concombre et au cumin qui donnera une touche rafraîchissante à ce plat.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Petit bol, plat à four, sauteuse avec couvercle, casserole avec couvercle, tamis et râpe.

Recette de **poulet au curry à l'indienne** : c'est parti !



1 PRÉPARER LE POULET

Préchauffez le four à 200 degrés. Placez les **cuisses de poulet** dans un plat à four et arrosez-les avec ½ cs d'huile d'olive par personne et saupoudrez-les de **garam masala**. Assurez-vous que les **épices** soient bien réparties sur le **poulet** et ajoutez 1 cs de **yaourt** par personne. Étalez le **yaourt** sur le **poulet**, puis salez et poivrez ★. Laissez mariner les **cuisses de poulet** 10 minutes et ensuite, enfournez-les 20 à 25 minutes.



4 PRÉPARER LE RAÏTA

Pendant ce temps, râpez le **concombre** grossièrement et déposez-le dans un tamis. Appuyez dessus avec une cuillère pour extraire le plus de jus possible. Dans un petit bol, mélangez la moutarde avec le **yaourt** et le **cumin** restants. Ajoutez le **concombre râpé**, puis salez et poivrez.



2 CUIRE ET COUPER

Pendant ce temps, dans une casserole portez 250 ml d'eau par personne à ébullition et faites-y cuire le **riz** à couvert 12 à 15 minutes. Égouttez-le si nécessaire et réservez-le, sans couvercle. Pendant ce temps, coupez le **chou-fleur** en fleurettes d'environ 1 à 2 cm.



5 HACHER LA CORIANDRE

Pendant ce temps, hachez la **coriandre** grossièrement ★★.

★★**CONSEIL** : Plus vous faites mariner le poulet, plus il devient savoureux et tendre. Si possible, vous pouvez déjà faire mariner le poulet le matin.



3 CUIRE LE CHOU-FLEUR

Faites chauffer le beurre dans une poêle à feu moyen. Ajoutez le **chou-fleur** et la moitié du **cumin** et laissez cuire pendant 2 à 3 minutes. Ajoutez 2 cs d'eau par personne et laissez cuire 14 à 18 minutes. Salez et poivrez puis remuez régulièrement. Ajoutez de l'eau supplémentaire si le **chou-fleur** commence à accrocher à la poêle.



6 SERVIR

Servez le **riz** avec la **cuisse de poulet** et le **chou-fleur poêlé** à côté. Garnissez le plat avec la **coriandre** et le **raïta**.

★★**CONSEIL** : Vous pouvez également hacher les tiges de coriandre, elles ont encore plus de goût !

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Cuisse de poulet (g) *	100	200	300	400	500	600
Garam masala (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Yaourt entier (g) 7) 19) 22) *	100	200	300	400	500	600
Riz basmati (g)	85	170	250	335	420	500
Chou-fleur (g) *	150	300	450	600	750	900
Cumin en poudre (cc)	1	2	3	4	5	6
Concombre (pc) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Coriandre fraîche (g) *	5	10	15	20	25	30

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sel et poivre	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3230 / 772	506 / 121
Lipides total (g)	32	5
Dont saturés (g)	12,2	1,9
Glucides (g)	81	13
Dont sucres (g)	12,2	1,9
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	36	6
Sel (g)	0,6	0,1

ALLERGÈNES

7) Lait/Lactose

Peut contenir des traces de : 19) Arachide 22) Fruits à coque

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !

   #HelloFresh

 Envoyez-nous un message sur les réseaux sociaux ou sur WhatsApp au +32 460 20 11 08 (BE), +33 644 63 14 50 (FR) ou bien +352 691 790 045 (LU).