



BONJOUR RIZ PILAF

Un riz parfumé accompagné de légumes et d'épices!

TEMPS: 35 MIN



Poitrines
de poulet



Riz basmati



Tandoori masala
traditionnel



Ail



Gingembre



Tomates broyées



Yogourt grec



Coriandre



Échalote



Carotte



Pois verts

SORTEZ

- Essuie-tout
- Tasses à mesurer
- Presse-ail
- Grande poêle antiadhésive
- Râpe
- Sel et poivre
- Cuillères à mesurer
- Huile d'olive ou de canola
- Papier d'aluminium
- Casserole moyenne

INGRÉDIENTS

4 pers

- Poitrines de poulet 680 g
- Riz basmati 1 ½ tasse
- Tandoori masala traditionnel 6 2 c. à table
- Ail 9 g
- Gingembre 30 g
- Tomates broyées 1 boîte
- Yogourt grec 2 100 g
- Coriandre 14 g
- Échalote 50 g
- Carotte 170 g
- Pois verts 113 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 soya, les sulfites, les noix et le blé.

- 0 Fish/Poisson
- 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



Peler le gingembre en le raclant avec le rebord d'une cuillère ; il sera ainsi plus facile d'en atteindre les recoins nouveaux!



1 PRÉPARATION

Laver et sécher tous les aliments.*

Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Peler, puis râper **½ c. à table** de **gingembre**. Râper grossièrement la **carotte**. Peler, puis hacher l'**échalote**. Hacher finement la **coriandre**. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). **Saler** et **poivrer**.



4 CUIRE LA SAUCE

Dans la même poêle à feu moyen, ajouter **1 c. à table** d'**huile**, puis le **gingembre**, le **tandoori masala**, le **reste** de l'**échalote** et le **reste** de l'**ail**. Cuire en remuant, environ 30 secondes. Ajouter les **tomates broyées** et **½ tasse** d'**eau**. Mijoter en remuant à l'occasion jusqu'à ce que la **sauce** épaississe, de 4 à 5 min.



2 CUIRE LE RIZ

Dans une casserole moyenne à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table** d'**huile**, puis **la moitié** de l'**échalote** et **la moitié** de l'**ail**. Cuire en remuant, environ 1 min. Ajouter le **riz** et **2 ½ tasses** d'**eau**. Porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bout, baisser à feu doux. Couvrir et cuire jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** soit absorbée, de 12 à 14 min.



5 FINIR LE RIZ

Lorsque la **sauce** a épaissi, retirer la poêle du feu. Ajouter le **poulet** et le **jus** ayant coulé dans l'assiette, puis mélanger. Ajouter le **yogourt** et mélanger. Séparer les grains de **riz** à la fourchette, puis **saler** et y incorporer la **carotte**, les **pois** et **la moitié** de la **coriandre**.



3 COMMENCER LE POULET

Entre-temps, dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table** d'**huile**, puis le **poulet**. Cuire en remuant souvent jusqu'à ce qu'il soit brun doré et entièrement cuit, de 6 à 7 min. (**ASTUCE**: cuire à une temp. interne minimale de 74 °C/165 °F.***) Transférer le **poulet** dans une assiette et couvrir avec du papier d'aluminium pour garder chaud.



6 FINIR ET SERVIR

Répartir le **riz** dans les bols et garnir de **poulet au beurre**. Saupoudrer du **reste** de **coriandre**.

CRÉMEUX!

La touche de yogourt en finale vous assure un résultat absolument crémeux!