Poulet Tikka Masala
RECETTE

Poulet Tikka Masala



TEMPS	35 min
INGRÉDIENTS	10 produits
FAIRE	4 portions

Voyagez en Inde le temps d'un repas en découvrant le poulet Tikka Masala. Un plat de riz basmati et poulet mariné dans une sauce épicée, un véritable régale pour les papilles.

INGRÉDIENTS

- 2 sachets (480 g) de riz Express Basmati Bio Ben’s Original™
- 350 g de blancs de poulet
- 1 gousse d’ail
- 1 càc de gingembre frais
- 2 càc de curry en poudre
- Le jus d’1 citron vert
- 2 càs d’huile d’olive
- 20 cl de yaourt nature
- ½ bouquet de coriandre fraiche
- Sel, poivre noir du moulin

PRÉPARATION

1. Détaillez les blancs de poulet en gros dés
2. Epluchez la gousse d'ail ainsi que le gingembre, hachez l'ensemble
3. Dans une grand saladier, déposez les dés de poulet, ajoutez l'ail, le gingembre, le jus de citron, le curry, l'huile d'olive, salez, poivrez, mélangez bien l'ensemble et laissez mariner 10 mn
4. Dans un poêle bien chaude, faites revenir les dés de poulet pendant 10 mn, baissez le feu ajoutez le yaourt et laissez cuire 10 mn
5. Faites cuire le riz selon les informations de cuisson en dos de pack
6. Au moment de servir, parsemez le Tikka Masala de coriandre fraiche ciselée. Servez accompagné de riz Basmati Bio

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100G

- Valeur énergétique 145kcal 613kj
- Matière grasse 1,6g
- dont acides gras saturés 0,2g
- Glucides 29g
- dont sucres 0,5g
- Fibres alimentaires 0,5g
- Protéines 3,1g
- Sel 0,01g

CATÉGORIES:

Volaille, Facile, Riz Basmati

PLUS DE RECETTES COMME CELLE-CI



Brochettes de Poulet aux pommes et riz Basmati

Temps

25 min

Ingrédients

10 produits



Riz courge et lait de coco

Temps

1h 20 min

Ingrédients

5 produits



Saumon cuit au four et légumes sautés

Temps

30 min

Ingrédients

8 produits

Source URL: *https://be.bensoriginal.com/recettes-de-riz/poulet-tikka-masala*