

Ben's Original™

Poulet Tikka Masala
RECETTE

Poulet Tikka Masala



<?xml version="1.0"?>

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 épicee, un véritable régale pour les papilles.

PARTAGER

- [Pinterest \(opens in new window\)](#)
- [Facebook \(opens in new window\)](#)
- [Twitter \(opens in new window\)](#)
- [Download \(opens in new window\)](#)
- [Print \(opens in same window\)](#)

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 fraîche
- 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 fraîche 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

[PLUS DE DÉTAILS](#)



Riz courge et lait de coco

Temps

1h 20 min

Ingrédients

5 produits

[PLUS DE DÉTAILS](#)



Saumon cuit au four et légumes sautés

Temps

30 min

Ingrédients

8 produits

[PLUS DE DÉTAILS](#)

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