

Poulet Tikka Masala RECETTE

Poulet Tikka Masala



<?xml version="1.0"?>

TEMPS

35 min

INGRÉDIENTS

10 produits

QUANTITÉS

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 régal 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 fraiche
- Sel, poivre noir du moulin

PRÉPARATION

1. 1

Détaillez les blancs de poulet en gros dés

2. 2

Epluchez la gousse d'ail ainsi que le gingembre, hachez l'ensemble

3. 3

Dans un 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. 4

Dans une poêle bien chaude, faites revenir les dés de poulet pendant 10 mn, baissez le feu, ajoutez le yaourt et laissez cuire 10 mn

5 5

Faites cuire le riz selon les informations de cuisson en dos de pack

6. 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 : 29gdont sucres : 0,5g

• Fibres alimentaires : 0,5g

Protéines : 3,1g Sel : 0,01g

CATÉGORIES:

Facile, Volaille, Autour du monde, Cuisinons en famille, Riz Basmati

PLUS DE RECETTES COMME CELLE-CI



Curry-coco végétarien et riz basmati

Temps

25 min

Ingrédients

8 produits

<u>PLUS DE DÉTAILS</u>

×

Poke bowl au saumon mariné et riz basmati bio

Temps

30 min

Ingrédients

11 produits

PLUS DE DÉTAILS

×

Riz courge et lait de coco

Temps

1h 20min

Ingrédients

5 produits

PLUS DE DÉTAILS

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