

Poulet Tikka Masala
RECETTE

Poulet Tikka Masala



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.

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 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. 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. 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:

[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



Poke bowl au saumon mariné et riz basmati bio

Temps

30 min

Ingrédients

11 produits



Riz courge et lait de coco

Temps

1h 20min

Ingrédients

5 produits

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