

Fiche recette



TERRA MADRE
BBQ

POULET FAÇON
TANDOORI,
SAUCE AU YAOURT
&
RIZ BASMATI



BIO & PREMIUM SPICES



PAR

LES JARDINS DE
GAÏA
TRADE FINE BIO

POULET FAÇON TANDOORI, SAUCE AU YAOURT & RIZ BASMATI

CUISSON ADAPTÉE
AU BARBECUE, PLANCHA,
FOUR OU POËLE !

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 4 filets de poulet
- 200 g de riz basmati
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 jus de citron
- 1 yaourt nature
- 1 cuillère à soupe d'épices Crispy poultry

POUR LA SAUCE AU YAOURT :

- 1 botte de ciboulette finement hachée
- 2 yaourts nature
- 1 jus de citron
- Sel, poivre

RÉALISATION DE LA RECETTE :

- 1 • Préparez la marinade en mélangeant l'huile d'olive, les 2 jus de citron, le yaourt nature et les épices Crispy poultry.
- 2 • Badigeonnez les filets de poulet de chaque côté et laissez reposer au frais pendant 1 heure.
- 3 • Faites cuire le riz pendant environ 20 minutes.
- 4 • Pendant ce temps, mélangez les 2 yaourts nature, le jus de citron, la ciboulette finement hachée dans un bol, salez et poivrez à votre convenance et réservez au frais.
- 5 • Faites cuire le poulet mariné 5 à 7 minutes en fonction de l'épaisseur du filet.
- 6 • Disposez le riz au centre de l'assiette, placez le filet au-dessus et servez la sauce à part.

ASTUCE

Afin que vos filets de poulet ne se dessèchent pas, couvrez-les hermétiquement directement après la cuisson. La vapeur chaude les rendra moelleux à souhait !



DÉCOUVREZ LA GAMME COMPLÈTE :



TERRA MADRE / LES JARDINS DE GAÏA - 6 RUE DE L'ÉCLUSE - FR-67820 WITTISHEIM
DISTRIBUTION EXCLUSIVE EN BELGIQUE : WWW.LOASISDESSAVEURS.BE - WWW.JARDINSDEGAÏA.COM

L'oisir
des
Saveurs
free organic products
Depuis 1991