



électronique.

<?xml version="1.0"?>

Partager la recette

Choisir des options

Envoyer une liste d'épicerie par courriel

Envoyer une liste d'épicerie par courriel

Envoyer une recette par courriel

Envoyer une recette par courriel

Adresse électronique

Adresse électronique

CAPTCHA

This question is for testing whether or not you are a human visitor and to prevent automated spam submissions.

## INGRÉDIENTS

- 2 sachets (250 g chacun) riz basmati BISTRO EXPRESS(MC) de marque BEN'S ORIGINAL(MC)
- 1 boîte (540 mL) pois chiches, égouttés, rincés et asséchés
- 2 c. à table (30 mL) huile de canola
- 1 c. à thé (5 mL) cumin moulu
- 2 c. à thé (5 mL) paprika moulu
- ½ c. à thé (2 mL) sel
- 4 poitrines de poulet désossées et sans la peau
- 1/4 tasse (60 mL) sauce tandoori du commerce
- 2 c. à table (30 mL) coriandre fraîche, hachée

## PRÉPARATION

1. 1

Préchauffer le four à 425 °F (220 °C). Combiner les pois chiches avec l'huile, le cumin, le paprika et le sel. Étendre sur une tôle à biscuits tapissée de papier d'aluminium. Cuire au four de 18 à 20 minutes ou jusqu'à ce que les pois chiches soient brun doré et tendres.

2. 2

Entre-temps, préchauffer le barbecue à intensité moyenne-élevée; bien graisser la grille. Combiner le poulet avec la sauce tandoori. Griller le poulet de 3 à 5 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit.

3. 3

Préparer le riz en suivant le mode d'emploi pour le four à micro-ondes. Combiner le riz avec les pois chiches rôtis.

4. 4

Garnir de coriandre. Servir avec le poulet grillé.

## VALEUR NUTRITIVE

### QUANTITÉ PAR PORTION

- Calories 460

- Glucides (g) 53 g
- Fibres (g) 4 g
- Protéines (g) 35 g
- Sucres (g) 2 g
- Sodium (mg) 610 mg
- Matières grasses (g) 12 g

## CATÉGORIES :

[Poulet](#), [Plus de 20 minutes](#), [Riz prêt à chauffer](#)

## PLUS DE RECETTES COMME CELLE-CI



### [Poulet cajun dans un seul poêlon](#)

Temps de cuisson

20m

Ingrédients

5 articles

[VOIR LES DÉTAILS](#)



### [Poulet à la jamaïcaine avec riz et haricots noirs](#)

Temps de cuisson

20m

Ingrédients

7 articles

[VOIR LES DÉTAILS](#)



### [Brochettes de bœuf à l'érable au goût fumé](#)

Temps de cuisson

20m

Ingrédients

11 articles

[VOIR LES DÉTAILS](#)

---

**Source URL:**

<https://ca.bensoriginal.com/recipes/sizzling-tandoori-chicken-with-basmati-rice>