

# Poulet tandoori & riz complet

Préparation : 20 min  
Cuisson : 40 min  
Haut : maxi 25 min puis mini  
Bas : maxi 25 min puis "0"  
Inversion : 10 min  
Attente : 5 min

## Ingrédients :

Pour 6 personnes

Utilisez la **cocotte de base\*** + la grille

- 6 cuisses de poulet fermier

## Pour la marinade :

- 1 cuillère à soupe de paprika doux
- 1 cuillère à soupe de garam masala
- 1 cuillère à soupe de cumin
- 1 cuillère à soupe de coriandre moulue
- 1 cuillère à café de curcuma
- 3 cm de gingembre frais
- 4 gousses d'ail
- 150 g de fromage blanc
- 1 jus de citron
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Poivre du moulin

## Pour la garniture :

- 300 g de riz semi-complet
- 2 volumes d'eau
- 1/2 cube de bouillon de volaille bio
- 1/2 citron zesté
- 1 feuille de laurier
- 1 petite betterave crue râpée

## Pour la sauce d'accompagnement :

- 100 g de fromage blanc
- 5 ou 6 branches de persil ou de menthe
- 1 gousse d'ail
- 2 cuillères à soupe de jus de citron

## Préparation :

- 1 Mixez tous les ingrédients de la marinade ensemble et disposez les cuisses de poulet coupées en deux dans cette marinade pendant 15 minutes.
- 2 Mettez le riz dans la cocotte et ajoutez l'eau, le cube émietté, le citron zesté, le laurier et la betterave crue râpée.
- 3 Placez la grille position haute avec un papier cuisson (en le faisant dépasser de la grille).
- 4 Déposez tous les morceaux de poulet sur la grille. Fermez la cocotte et mettez en cuisson.
- 5 Pour la sauce d'accompagnement, mélangez le fromage blanc, le persil haché, l'ail écrasé et le citron.

**Atouts nutrition :** avec ce mélange très parfumé vous n'avez pas besoin d'ajouter de sel et vous prévenez ainsi les risques d'hypertension artérielle. Les épices de la marinade permettent d'apporter des antioxydants et jouent un rôle anti-inflammatoire. Le riz semi-complet est source de fibres et joue ainsi un rôle hypocholestérolémiant.

## \*Option grande cocotte :

Dans la grande cocotte, vous réaliserez cette recette pour 8 cuisses de poulet, et en ajoutant un tiers de riz. Cuisson : 50 min



Recette adaptable au Vitalité 4000 : voir sommaire