



Poulet et crevettes à l'érable

avec riz sauvage à l'ail

Barbecue du dimanche 30 minutes



Poitrines de poulet
2 | 4



Crevettes
285 g | 570 g



Medley de riz sauvage
½ tasse | 1 tasse



Sirup d'érable
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Gousses d'ail
2 | 4



Épices à bifteck de Montréal
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Ciboulette
7 g | 14 g



Asperges
227 g | 454 g



Brochettes en bois
6 | 12



Tartinade à l'ail
2 c. à soupe | 4 c. à soupe

Allergènes Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Cuire le riz

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Huiler légèrement la grille du barbecue. Pendant la préparation, préchauffer le barbecue à 205 °C (400 °F) à feu moyen.

- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Dans une casserole moyenne, **mélanger l'ail**, le **medley de riz sauvage**, **1 tasse** (2 tasses) d'**eau** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel**.
- Porter à ébullition à feu élevé. Réduire à feu moyen-doux. Cuire à couvert de 20 à 22 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.

4



Griller les asperges et les crevettes

- Lorsque le **poulet** aura été retourné, disposer les **asperges** sur l'autre moitié de la grille du barbecue. Griller de 5 à 7 min, en retournant une fois, jusqu'à ce que les **asperges** soient légèrement croquantes.
- Ajouter les **brochettes de crevettes** à côté du **poulet**. Refermer le couvercle et griller de 1 à 3 min par côté, jusqu'à ce que les **crevettes** soient opaques**.

2



Préparer

- Tremper les **brochettes** dans l'**eau** pendant au moins 5 min.
- Parer les **asperges** à partir de 2,5 cm (1 po) de l'extrémité inférieure. Déposer les **asperges** dans une assiette. Arroser de **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis **saler** et **poivrer**. Remuer pour enrober. Réserver.
- Émincer la **ciboulette**.
- Égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout.
- Égoutter les **brochettes**, puis enfiler les crevettes sur celles-ci. **Saler** et **poivrer**.
- Placer les **brochettes** assemblées dans une assiette près du barbecue. Réserver.

5



Assaisonner les crevettes et le poulet

- Lorsque les **crevettes** seront cuites, les transférer dans une assiette propre. Badigeonner de **tartinade à l'ail**. Couvrir de papier d'aluminium pour garder chaud.
- Lorsque le **poulet** sera presque cuit, badigeonner un côté d'**un peu** de **sirop d'érable**, puis retourner. Continuer à griller pendant 30 s. Répéter ces étapes pour l'autre côté.

3



Préparer et griller le poulet

- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Dans un grand bol, ajouter le **poulet**, les **épices à bifteck de Montréal** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler**, puis remuer pour enrober.
- Déposer le **poulet** sur une moitié de la grille du barbecue. Refermer le couvercle et griller de 6 à 8 min par côté, en retournant une fois, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.

6



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** et la **moitié** de la **ciboulette** et mélanger. **Saler** et **poivrer**, au goût.
- Répartir le **riz**, le **poulet**, les **crevettes** et les **asperges** dans les assiettes. Arroser le **poulet** du **reste** du **sirop d'érable**.
- Parsemer du **reste** de la **ciboulette**.

* L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 min après l'ouverture de l'emballage.

**Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.