

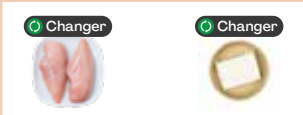


# Poulet grillé à la moutarde et à l'érable

## avec quartiers de pommes de terre BBQ et salade de chou à la César

Barbecue

35 minutes



Poitrines de poulet  
2 | 4

Tofu  
1 | 2

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

x2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page [hellofresh.ca](https://www.hellofresh.ca)



Hauts de cuisse de poulet  
280 g | 560 g



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



Sauce soya  
½ c. à soupe | 1 c. à soupe



Moutarde à l'ancienne  
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Pomme de terre Russet  
2 | 4



Assaisonnement BBQ  
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Mélange printanier  
56 g | 113 g



Vinaigrette César  
4 c. à soupe | 8 c. à soupe



Mini concombre  
1 | 2

**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



### Rôtir les quartiers de pommes de terre

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Huiler légèrement la grille du barbecue. Pendant la préparation, préchauffer le barbecue à 230 °C (450 °F) à feu moyen-élevé.

- Couper les **pommes de terre** en quartiers de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **pommes de terre** de **1 c. à soupe d'huile** et saupoudrer de **2 c. à thé d'assaisonnement BBQ**, puis **saler** et **poivrer**. Remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 22 à 24 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **pommes de terre** soient dorées.

4



### Assembler la salade

- Couper le **concombre** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Dans un grand bol, combiner le **mélange printanier**, les **concombres** et la **moitié** de la **vinaigrette César**.
- **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger.

2



### Préparer le glaçage

- Entre-temps, chauffer une poêle antiadhésive moyenne à feu moyen-élevé, puis ajouter la **sauce soya**, le **sirop d'érable**, la **moutarde**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**eau** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**.
- Cuire, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **mélange** arrive à ébullition.
- Laisser mijoter de 1 à 2 min, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. (**REMARQUE** : La sauce épaissira pendant qu'elle refroidira.)
- Retirer la poêle du feu.

5



### Terminer et servir

- Lorsque le **poulet** sera cuit, l'ajouter à la poêle contenant le **glaçage**, puis retourner pour enrober.
- Répartir le **poulet**, les **quartiers de pommes de terre** et la **salade** dans les assiettes.
- Arroser le **poulet** du **glaçage restant** dans la poêle.
- Servir le **reste** de la **vinaigrette César** comme trempette.

3



### Griller le poulet

🔄 [Changer](#) | [Poitrines de poulet](#)

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler**, **poivrer** et saupoudrer du **reste** de l'**assaisonnement BBQ**. Arroser le **poulet** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis retourner pour enrober.
- Déposer le **poulet** sur la grille du barbecue. Refermer le couvercle et griller de 5 à 7 min par côté, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*.

Unités de mesure à chaque étape | **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

### 3 | Griller le poulet

🔄 [Changer](#) | [Poitrines de poulet](#)

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les préparer et les cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire les **hauts de cuisse de poulet**.

### 3 | Griller le tofu

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec un essuie-tout. Couper en deux, parallèlement à la planche à découper. (**REMARQUE** : Vous obtiendrez 2 steaks carrés de tofu par bloc.) À l'aide d'une fourchette, piquer le **tofu** sur toute sa surface. Assaisonner le **tofu** de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner les **hauts de cuisse de poulet**. Griller le **tofu** de 4 à 5 min par côté, en retournant une fois, jusqu'à ce qu'il soit marqué.

### 5 | Terminer et servir

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

Servir le **tofu** de la même façon que la recette vous indique de servir les **hauts de cuisse de poulet**.

\* 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.