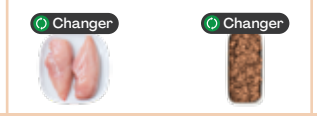




Poulet glacé à la moutarde et à l'érable

avec quartiers de pommes de terre aux épices BBQ et haricots verts

30 minutes



Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changeur

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)

Poitrines de poulet
2 | 4

Haché de protéines à base de plantes
200 g | 400 g



Hauts de cuisse de poulet
280 g | 560 g



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



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



Gousses d'ail
2 | 4



Pomme de terre Russet
2 | 4



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



Citron
1 | 1



Pois sucrés
113 g | 227 g



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



Moutarde de Dijon
½ c. à soupe | 1 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



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.

- Couper les **potatoes de terre** en quartiers de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes de terre** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** et saupoudrer d'**assaisonnement BBQ**. (**REMARQUE** : 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune pour 4 pers.)
- **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 24 à 26 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes de terre** soient dorées. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir au centre et dans le haut du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)

4



Cuire les pois sucrés

- Entre-temps, chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter les **pois sucrés** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**.
- Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'**eau** s'évapore.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** et la **moitié** de l'**ail**.
- Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **pois sucrés** soient légèrement croquants. **Saler** et **poivrer**.
- Ajouter le **zeste de citron**. Arroser du **jus d'un quartier de citron**, puis remuer pour enrober.
- Transférer les **pois sucrés** dans une assiette. Couvrir pour garder chaud.

2



Préparer et mélanger le glaçage

- Entre-temps, parer les **pois sucrés**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Zester la **moitié** du **citron** (le citron entier), puis le couper en quartiers.
- Dans un petit bol, ajouter la **moutarde à l'ancienne**, la **moutarde de Dijon**, le **sirop d'érable**, la **sauce soya** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**eau**, puis bien mélanger.

5



Glacer le poulet

- **Changer** | **Haché de protéines**
- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter le **reste** de l'**ail**. Cuire pendant 30 s, en remuant constamment, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme.
- Ajouter le **glaçage** dans la poêle et porter à légère ébullition. Cuire pendant 1 min, en remuant constamment, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- **Saler** et **poivrer**.
- Ajouter le **poulet** à la poêle, puis le retourner pour l'enrober.
- Retirer la poêle du feu.

3



Cuire le poulet

Changer | **Poitrines de poulet**

Changer | **Haché de protéines**

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Saisir de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré. Retirer du feu.
- Transférer sur une autre plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Rôtir dans le **bas** du four de 6 à 8 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.
- Essuyer la poêle avec précaution.

6



Terminer et servir

- Répartir le **poulet**, les **quartiers de pommes de terre** et les **pois sucrés** dans les assiettes.
- Napper le **poulet** du **glaçage restant** dans la poêle.

3 | Cuire 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**, en augmentant le temps de cuisson à 12 à 14 min.

3 | Cuire le haché de protéines

Changer | **Haché de protéines**

Si vous avez choisi le **haché de protéines**, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **haché de protéines**. Cuire de 6 à 8 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**. Transférer le **haché de protéines** dans une assiette. Essuyer la poêle avec précaution.

5 | Glacer le haché de protéines

Changer | **Haché de protéines**

Glacer et servir le **haché de protéines** de la même façon que la recette vous indique de glacer et 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.