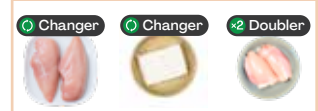




Poulet glacé à la moutarde et à l'érable

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

30 minutes



Protéine personnalisable

+ Ajouter

⌚ Changer

ou

×2 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 *	Tofu	Hauts de cuisse de poulet *
2 4	1 2	560 g 1120 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** en quartiers de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes** 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 portions)
- **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** soient dorées. (REMARQUE : Pour 4 portions, 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 pour 4 portions), 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

- 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](#) | [Tofu](#)

✖2 [Doubl](#) | [Hauts de cuisse de poulet](#)

- 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.

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

Pour 6 portions

Si vous avez commandé 6 portions, triplez les quantités de la recette pour 2 portions. Il se peut que vous ayez besoin de cuire en plusieurs étapes ou d'utiliser des plats de cuisson plus grands. À noter : De plus grandes quantités peuvent correspondre à des temps de cuisson plus longs, il faut donc suivre les indications visuelles et de température.

3 | Cuire le poulet

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

Si vous avez choisi les poitrines de poulet, les saisir de la même façon que la recette vous indique de saisir les hauts de cuisse de poulet, puis augmenter le temps de cuisson au four à 8 à 12 min.

3 | Cuire le tofu

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec un essuie-tout. Couper le **tofu** en deux parallèlement à la planche à découper. (REMARQUE : Vous obtiendrez deux **steaks** de tofu carrés par bloc.) À l'aide d'une fourchette, piquer le **tofu** sur toute sa surface. Assaisonner et rôtir le **tofu** de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner et de rôtir le **poulet**, jusqu'à ce qu'il soit doré.

3 | Cuire le poulet

✖2 [Doubl](#) | [Hauts de cuisse de poulet](#)

Si vous avez choisi la **portion double** des **hauts de cuisse de poulet**, les préparer et les cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire la **portion régulière** des **hauts de cuisse de poulet**. Travailler par étape, si nécessaire.

• 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.