

# Poulet rôti à la moutarde et à l'érable

avec oignons caramélisés

Familiale

Épicée

25 minutes



Filets de poulet



Haricots verts, parés



Frites de patates douces



Oignon rouge, en tranches



Purée d'ail



Sirup d'érable



Moutarde de Dijon



Moutarde à l'ancienne



Vinaigre de vin blanc



Poivre au citron

BONJOUR POIVRE AU CITRON

*Poivre, citron et ail : la combinaison parfaite pour une explosion de saveurs à la fois relevées et acidulées!*

## D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

**Guide pour la quantité d'épice aux étapes 1 et 3 (doubler la quantité pour 4 personnes) :**

- Doux : ½ c. à thé
- Moyen : 1 c. à thé
- Épicé : 2 c. à thé
- Très épicé : 1 c. à soupe

## Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, casserole moyenne, petit bol, grande poêle antiadhésive, plat de cuisson de 20 x 20 cm (8 x 8 po), essuie-tout, tasses à mesurer

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de poulet *	340 g	680 g
Haricots verts, parés	170 g	340 g
Frites de patates douces	340 g	680 g
Oignon rouge, en tranches	113 g	226 g
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sirop d'érable	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Moutarde de Dijon	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Moutarde à l'ancienne	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Poivre au citron 🍋	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sucre*	1 c. à thé	2 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

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

• 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 minutes après l'ouverture de l'emballage.

## Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour connaître les valeurs nutritives de cette recette telle quelle, veuillez consulter notre site Web ou notre application.

*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 soja, des sulfites, des noix et du blé.*



## Faire rôtir les patates douces

Directement sur une plaque à cuisson, arroser les **patates douces** de **1 c. à soupe d'huile**. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, utiliser 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune.) **Saler** et assaisonner avec la **moitié** du **poivre au citron**, puis bien mélanger. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.) Faire rôtir au **centre** du four de 22 à 24 minutes, jusqu'à ce que les **patates douces** soient tendres et dorées, en retournant à mi-cuisson. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, faire cuire sur les grilles du centre et du haut, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



## Faire cuire le poulet

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **poulet**. Saisir jusqu'à ce qu'il soit doré, de 1 à 2 minutes par côté. Ajouter le **mélange érable et moutarde** à la poêle. Faire tourner la **sauce** dans la poêle jusqu'à ce qu'elle épaississe légèrement, pendant 30 secondes. **Saler** et **poivrer** au goût. Retirer la poêle du feu. Transférer le **poulet** et la **sauce** dans un plat de cuisson de 20 x 20 cm (8 x 8 po) (plat de cuisson de 23 x 33 cm [9 x 13 po] pour 4 personnes). Faire rôtir sur la grille du **haut** du four de 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*. Bien essuyer la poêle.



## Faire caraméliser les oignons

Pendant que les **patates douces** rôtissent, peler, faire chauffer une casserole moyenne à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **oignons**. Faire cuire de 6 à 7 minutes en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **oignons** soient dorés. Ajouter **1 c. à thé de sucre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis **saler**. Poursuivre la cuisson de 3 à 4 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **oignons** soient bien dorés.



## Faire cuire les haricots verts

Pendant que le **poulet** rôtit, faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter les **haricots verts** et **¼ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes) **Saler** et **poivrer**. Faire cuire de 4 à 5 minutes en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **haricots verts** soient légèrement croustillants et que l'**eau** se soit évaporée. Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis la **purée d'ail**. Poursuivre la cuisson pendant 1 minute en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.



## Préparer

Pendant que les **oignons** caramélisent, mélanger dans un petit bol la **moutarde de Dijon**, la **moutarde à l'ancienne**, le **sirop d'érable**, le **vinaigre** et **2 c. à soupe d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler** et assaisonner du **reste** du **poivre au citron**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.)



## Terminer et servir

Répartir le **poulet**, les **frites de patates douces** et les **haricots verts** dans les assiettes. Garnir le **poulet d'oignons caramélisés** et de **toute la sauce** restant dans le plat de cuisson.

## Le repas est prêt!