



Poulet à la moutarde et à l'érable

avec oignons caramélisés et haricots verts à l'ail

Familiale

30 à 40 minutes

Changer



Poitrines de poulet *
2 | 4

Recette personnalisée

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



Filets de poulet *
340 g | 680 g



Haricots verts
170 g | 340 g



Patate douce
2 | 4



Oignon jaune
1 | 2



Purée d'ail
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Sirup 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



Sauce soya
1 1/2 c. à thé |
3 c. à thé



Sel d'ail
1 c. à thé |
2 c. à thé

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 patates douces

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Couper les **patates douces** en quartiers de 1,25 cm (1/2 po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **patates douces** de **1 c. à soupe d'huile**. (REMARQUE : Pour 4 pers., utiliser 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune.)
- **Poivrer** et assaisonner de **sel d'ail**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 22 à 24 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **patates douces** soient tendres et dorées. (REMARQUE : Pour 4 pers., rôtir au centre et dans le haut du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)

4



Cuire les haricots verts

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **haricots verts** et **1/4 tasse** (1/2 tasse) d'**eau**. **Saler** et **poivrer**. Porter à légère ébullition.
- Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **haricots verts** soient légèrement croquants et que l'**eau** s'évapore.
- Ajouter **1 1/2 c. à soupe** (3 c. à soupe) de **beurre** et le **reste** de la **purée d'ail**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme.
- Transférer les **haricots verts** dans une assiette. Couvrir pour garder chaud. Essuyer la poêle avec précaution.

2



Caraméliser les oignons

- Entre-temps, chauffer une casserole moyenne à feu moyen. Entre-temps, peler, puis couper l'**oignon** en tranches de 0,5 cm (1/4 po).
- Ajouter à la casserole chaude **1 c. à soupe** (1 1/2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **oignons**. Cuire de 6 à 7 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **oignons** ramollissent légèrement.
- Ajouter **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **sucre** et **saler**. Poursuivre la cuisson de 4 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **oignons** soient doré foncé.
- Retirer la casserole du feu.

3



Préparer

- Entre-temps, parer les **haricots verts**.
- Dans un petit bol, mélanger la **moutarde de Dijon**, la **moutarde à l'ancienne**, le **sirop d'érable**, la **sauce soya**, la **moitié** de la **purée d'ail** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**eau**.

5



Cuire le poulet

- [Changer](#) | **Poitrines de poulet**
- Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**.
- Lorsque les **haricots verts** seront cuits, chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1/2 c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Saisir le poulet de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré et entièrement cuit**.
- Réduire le feu à moyen, puis ajouter le **mélange érable-moutarde**.
- Cuire de 30 s à 1 min, en retournant le **poulet** pour l'enrober, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement, 30 s-1 min. **Saler** et **poivrer** au goût.
- Retirer la poêle du feu.

6



Terminer et servir

- Répartir le **poulet**, les **patates douces** et les **haricots verts** dans les assiettes.
- Garnir le **poulet d'oignons caramélisés**.
- Arroser le **poulet** et les **oignons** du **reste** de la **sauce érable-moutarde**.

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

5 | Cuire le poulet

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

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les couper en lanières de 2,5 cm (1 po), puis les préparer et les cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire les **filets 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.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.