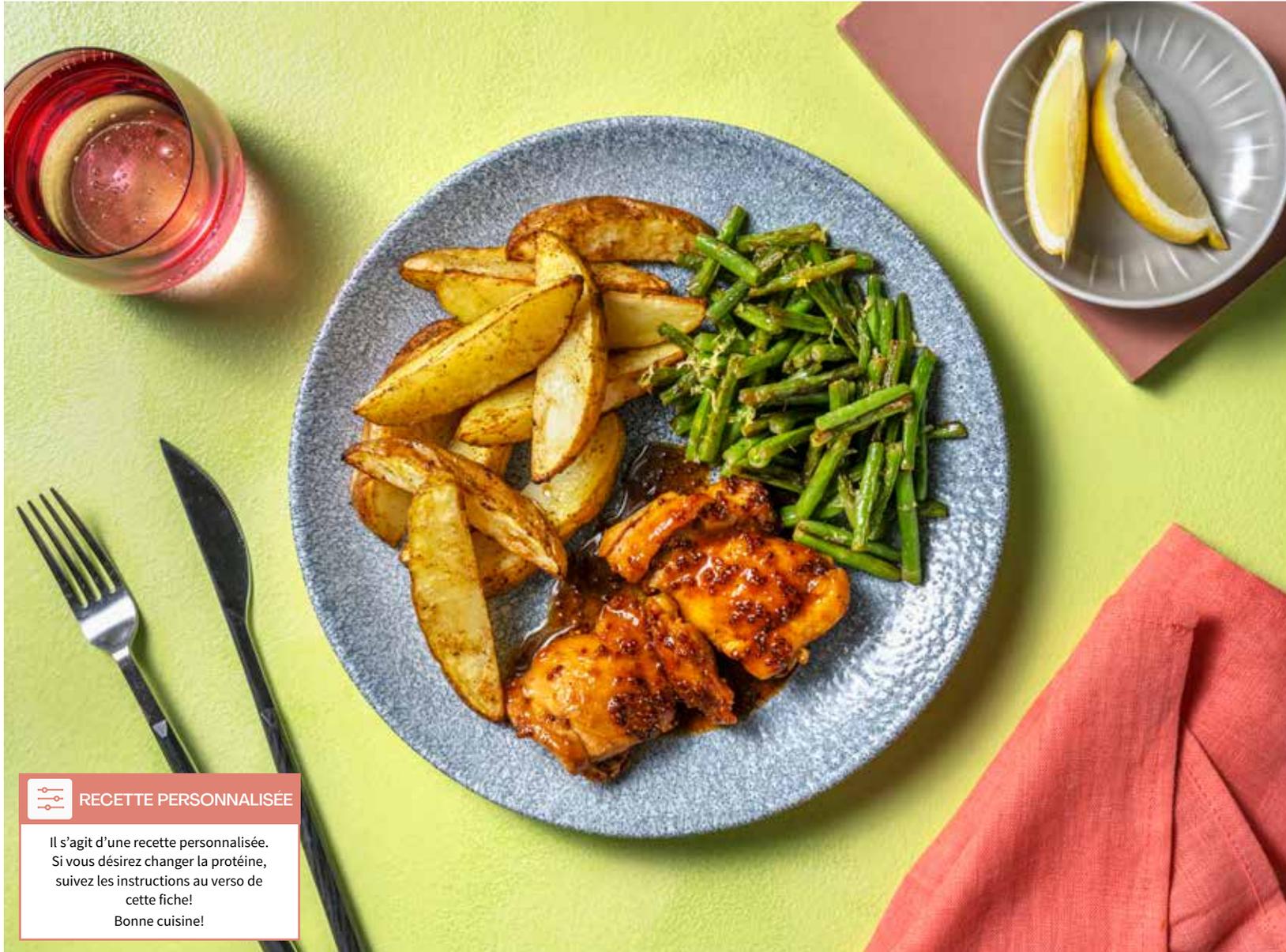


Poulet glacé à la moutarde et à l'érable

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

Découverte

30 minutes



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez changer la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



BONJOUR MOUTARDE À L'ANCIENNE

Le Canada est l'un des principaux producteurs mondiaux de graines de moutarde!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

2 plaques à cuisson, cuillères à mesurer, papier parchemin, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout, zesteur

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Hauts de cuisses de poulet*	280 g	560 g
Poitrines de poulet*	2	4
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	460 g	920 g
Assaisonnement BBQ	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Citron	1	1
Haricots verts	170 g	340 g
Sauce soja	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Moutarde de Dijon	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
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, 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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous rejoindre

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Faire rôtir les pommes de terre

Couper les **potatoes** en quartiers de 1,25 cm (½ po). Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe d'huile**. Saupoudrer d'**assaisonnement BBQ**. **Salier** et **poivrer**, puis remuer pour enrober. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, utiliser 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune. Faire rôtir sur les grilles du centre et du haut, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.) Faire rôtir au **centre** du four de 22 à 24 minutes, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient dorées.



Faire cuire les haricots verts

Pendant que le **poulet** cuit, faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter les **haricots verts** et **¼ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire cuire de 4 à 5 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'**eau** se soit évaporée. Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) et la **moitié** de l'**ail**. Faire cuire pendant 1 minute, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **haricots verts** soient légèrement croquants et que l'**ail** dégage son arôme. **Salier** et **poivrer**, au goût. Retirer la poêle du feu, puis ajouter le **zeste de citron**. Arroser du jus d'un **quartier de citron**, puis bien mélanger. Transférer les **haricots verts** dans une assiette et couvrir pour garder chaud.



Préparer et faire le glaçage

Entre-temps, parer les **haricots verts**, puis les couper en deux. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Zester, puis couper la **moitié** du **citron** en quartiers (utiliser le citron entier pour 4 personnes). Dans un petit bol, ajouter la **moutarde à l'ancienne**, la **moutarde de Dijon**, le **sirop d'érable**, la **sauce soja** et **1 c. à soupe d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis bien mélanger.



Glaçer le poulet

Essuyer la poêle soigneusement. Faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) et faire fondre en tournant. Ajouter le **reste de l'ail**. Faire cuire pendant 30 secondes, en remuant sans arrêt, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme. Ajouter le **glaçage** dans la poêle, et porter à légère ébullition. **Salier** et **poivrer**, au goût. Faire mijoter pendant 1 minute, en remuant sans arrêt, jusqu'à ce que le **glaçage** épaississe légèrement. Ajouter le **poulet**, puis le retourner pour l'enrober. Retirer la poêle du feu.



Faire cuire le poulet

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Salier** et **poivrer**. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes) à la poêle chaude, puis le **poulet**. Saisir de 2 à 3 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Retirer la poêle du feu. Transférer le **poulet** sur une autre plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Faire cuire sur la grille du **bas** du four de 6 à 8 minutes, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**. Essuyer la poêle soigneusement.



RECETTE PERSONNALISÉE

Si vous avez choisi les **poitrines**, les préparer et les saisir en suivant les mêmes instructions que celles pour les **hauts de cuisses**, puis faire cuire au four de 8 à 10 minutes.



Terminer et servir

Répartir le **poulet**, les **quartiers de pommes de terre** et les **haricots verts** dans les assiettes. Napper le **poulet** du **reste** du **glaçage**.

Le repas est prêt!