

Poulet glacé à la moutarde et à l'érable

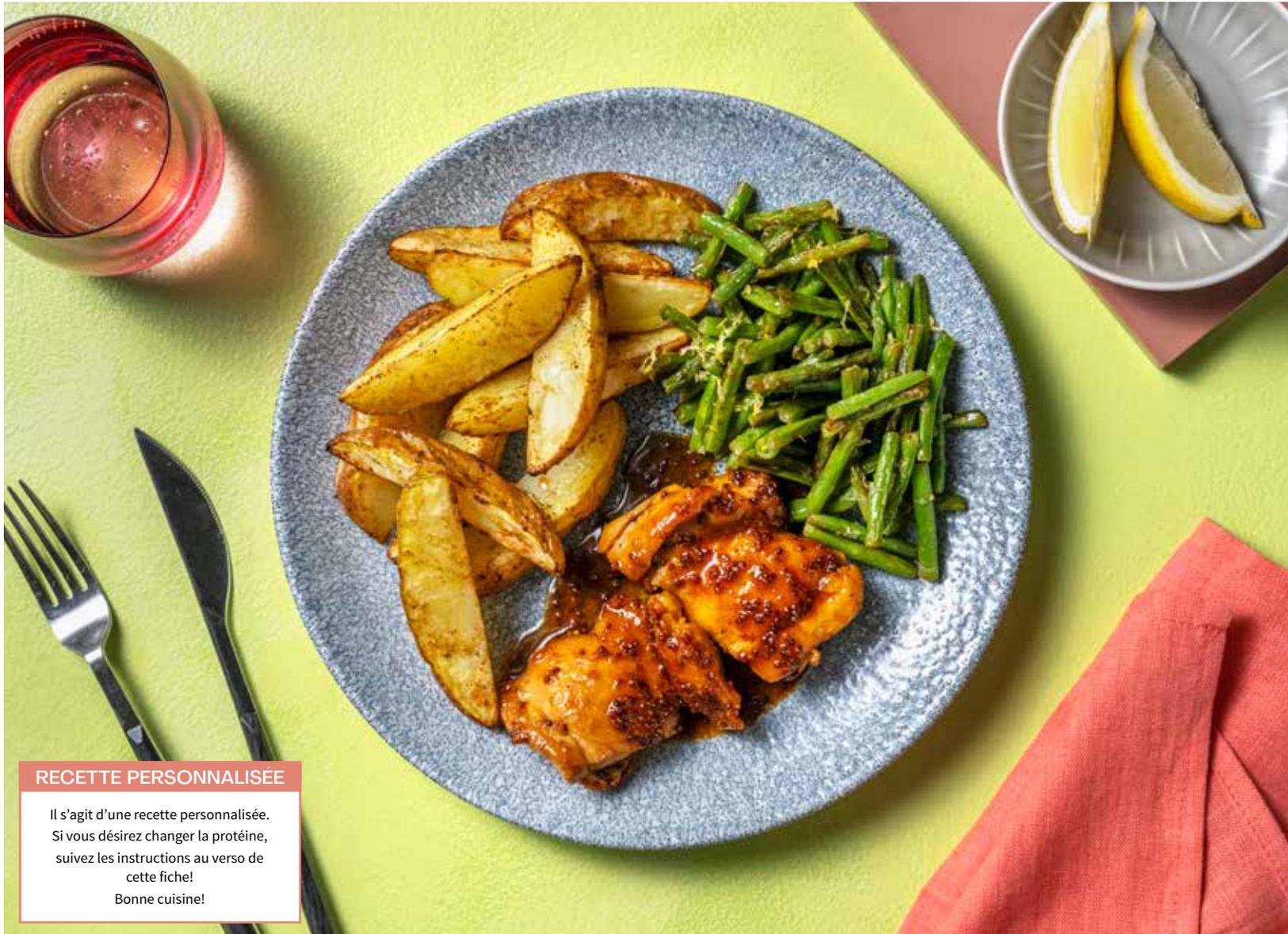
avec quartiers de pommes de terre aux épices BBQ et haricots verts

Découverte

30 minutes



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



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!



Hauts de cuisse de poulet



Poitrines de poulet



Sirop d'érable



Moutarde à l'ancienne



Gousses d'ail



Pomme de terre Russet



Assaisonnement BBQ



Haricots verts



Haricots verts



Sauce soya



Moutarde de Dijon

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.

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

Matériel requis

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Hauts de cuisse 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	2	4
Assaisonnement BBQ	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Citron	1	1
Haricots verts	170 g	340 g
Sauce soya	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

** 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 min 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 soya, des sulfites, des noix et du blé.



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



1 Rôtir les quartiers de pommes de terre

- 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**, puis saupoudrer de l'**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 haricots verts

- Entre-temps, chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **haricots verts** et ¼ tasse (½ tasse) d'**eau**. Cuire de 4 à 5 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**. Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme et que les **haricots verts** soient légèrement croquants. **Saler** et **poivrer**, au goût.
- Retirer la poêle du feu et 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. Essuyer la poêle avec précaution.



2 Préparer et mélanger le glaçage

- Entre-temps, parer les **haricots verts** et les couper en deux.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Zester, puis couper la **moitié** du **citron** en quartiers (le citron entier pour 4 pers.).
- 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. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant constamment, jusqu'à ce que le **glaçage** épaississe légèrement. **Saler** et **poivrer**, au goût.
- Ajouter le **poulet** dans la poêle, puis retourner pour enrober. Retirer la poêle du feu.



3 Cuire le poulet

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**.
- Ajouter à la poêle chaude 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 la poêle du feu.
- Transférer le **poulet** 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.

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les préparer et les poêler en suivant les mêmes directives que celles pour les **hauts de cuisse**, puis augmenter le temps de cuisson au four à 10 à 12 min.



6 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 souper, c'est réglé!