



# Poulet glacé à la moutarde et à l'érable

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

30 minutes

 <b>Changer</b>	 <b>Changer</b>
	
Poitrines de poulet 2   4	Tofu 1   2

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://hellofresh.ca)



	
Hauts de cuisse de poulet 280 g   560 g	Sirap 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

**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**, puis saupoudrer de l'**assaisonnement BBQ**. (REMARQUE : Pour 4 pers., utiliser 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune.) **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 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**.
- Poursuivre la cuisson 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**.
- Retirer 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. Essuyer la poêle avec précaution.

2



### Préparer et mélanger le glaçage

- Entre-temps, parer, puis couper les **haricots verts** en deux.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Zester, puis couper la **moitié** du **citron** (le citron entier pour 4 pers.) 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** à la poêle, puis porter à légère ébullition. Laisser mijoter pendant 1 min, en remuant constamment, jusqu'à ce que le **glaçage** 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

Changez | Poitrines de poulet

Changez | Tofu

- 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 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.

6



### Terminer et servir

- Répartir le **poulet**, les **quartiers de pommes de terre** et les **haricots verts** dans les assiettes.
- Napper le **poulet** du **glaçage restant** dans la poêle.

### 3 | Cuire le poulet

Changez | Poitrines de poulet

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les préparer et les poêler en suivant les mêmes instructions que celles pour les **hauts de cuisse**, puis augmenter le temps de cuisson au four à 8 à 12 min\*\*.

### 3 | Cuire le tofu

Changez | Tofu

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec des essuie-tout. Couper le **tofu** en deux, parallèlement à la planche à découper. (REMARQUE : Vous aurez maintenant deux steaks de tofu par bloc.) Assaisonner et poêler le **tofu** en suivant les mêmes instructions que celles pour le **poulet**. Transférer le **tofu** sur une assiette et couvrir pour garder chaud. Ne pas cuire le **tofu** au four.

\* 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.