

Poitrines de poulet grillées à l'érable et à la moutarde

avec pommes de terre en papillote et salade

Grillade

35 minutes



Poitrines de poulet



Sirop d'érable



Moutarde à l'ancienne



Thym



Oignon jaune



Vinaigre de vin rouge



Mélange printanier



Garniture à salade



Pomme de terre Russet

BONJOUR SIROP D'ÉRABLE

Le sirop d'érable ajoute une saveur sucrée naturelle au poulet!

D'abord

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Huiler légèrement le gril.
- Pendant la préparation, préchauffer le barbecue à 205 °C (400 °F) à feu moyen.

Matériel requis

2 bols moyens, papier d'aluminium, petit bol, essuie-tout, cuillères à mesurer, épluche-légumes, grand bol, fouet

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Sirop d'érable	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Moutarde à l'ancienne	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Thym	7 g	7 g
Oignon jaune	56 g	113 g
Vinaigre de vin rouge	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mélange printanier	56 g	113 g
Garniture à salade	28 g	56 g
Pomme de terre Russet	460 g	920 g
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 joindre

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Préparer

- Peler, puis couper les **potatoes** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Peler, puis couper la **moitié** de l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (¼ po) (l'oignon entier pour 4 pers.).
- Ajouter la **moitié** du **sirop d'érable** et la **moitié** de la **moutarde** dans un petit bol. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



Faire griller les pommes de terre

- Placer la papillote de **potatoes** d'un côté du gril.
- Fermer le couvercle et faire griller de 22 à 26 min ou jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres.



Préparer les pommes de terre

- Dans un bol moyen, ajouter les **potatoes**, les **oignons**, **1 c. à soupe** d'**huile** et **2 c. à soupe** d'**eau** (doubler les quant. pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Superposer deux rectangles de papier d'aluminium de 60 x 30 cm (24 x 12 po). (**REMARQUE** : Faire 2 papillotes pour 4 pers., en utilisant 2 feuilles de papier d'aluminium par papillote.)
- Disposer le **mélange de pommes de terre** sur une moitié du papier d'aluminium, puis garnir des **branches de thym**. Replier le papier d'aluminium par-dessus le **mélange** et pincer le tour pour sceller.



Faire griller le poulet

- Lorsque les **potatoes** arrivent à mi-cuisson, disposer le **poulet** de l'autre côté du gril.
- Fermer le couvercle et faire griller de 6 à 8 min par côté ou jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit, en retournant une fois**.



Faire mariner le poulet

- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**.
- Dans un autre bol moyen, ajouter le **poulet**, le **reste** du **sirop d'érable** et le **reste** de la **moutarde**, puis remuer pour enrober.



Terminer et servir

- Ajouter le **vinaigre** et **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler pour 4 pers.) dans un grand bol. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter la **garniture à salade** et le **mélange printanier** au bol contenant la **vinaigrette**. Bien mélanger.
- Ouvrir la **papillote** avec précaution et jeter les **branches de thym**.
- Trancher le **poulet** finement.
- Répartir le **poulet**, les **potatoes** et la **salade** dans les assiettes.
- Arroser le **poulet** du **mélange d'érable** et de **moutarde**.

Le souper, c'est réglé!