

Poulet à la moutarde et à l'érable

avec oignons caramélisés et haricots verts à l'ail

Familiale

30 à 40 minutes



Filets de poulet



Haricots verts



Patate douce



Oignon jaune



Purée d'ail



Sirup d'érable



Moutarde de Dijon



Moutarde à l'ancienne



Sauce soja



Sel d'ail

BONJOUR SAUCE SOJA

La touche secrète d'une sauce qui a du mordant!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, casserole moyenne, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de poulet *	310 g	620 g
Haricots verts	170 g	340 g
Patate douce	340 g	680 g
Oignon jaune	113 g	226 g
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sirop 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 soja	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Beurre non salé*	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Sucre*	1 c. à thé	2 c. à thé
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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Rôtir les patates douces

- Couper les **patates douces** en quartiers de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les quartiers de **patates douces de 1 c. à soupe d'huile**. (**REMARQUE** : 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune pour 4 pers.) **Poivrer** et saupoudrer de la moitié du **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.)



Cuire les haricots verts

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **haricots verts** et **¼ tasse d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.). **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 **½ c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **reste** de la **purée d'ail**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme. Réserver les **haricots verts** dans une assiette. Couvrir pour garder chaud.
- Essuyer la poêle avec précaution.



Caraméliser les oignons

- Entre-temps, chauffer une casserole moyenne à feu moyen.
- Peler, puis couper l'**oignon** en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Ajouter à la casserole chaude **1 c. à soupe d'huile** (1 ½ c. à soupe pour 4 pers.), puis les **oignons**. Cuire de 6 à 7 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
- Ajouter **1 c. à thé de sucre** (doubler la qté pour 4 pers.) et **saler**. Poursuivre la cuisson de 4 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **oignons** soient d'un doré foncé.
- Retirer la casserole du feu.



Cuire le 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 **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **filets de poulet**. Saisir de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que les **filets** soient dorés et entièrement cuits**.
- Réduire à feu moyen, puis ajouter le **mélange érable et moutarde**. Cuire de 30 s à 1 min, en retournant le **poulet** pour l'enrober, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. **Saler** et **poivrer**, au goût.
- Retirer la poêle du feu.



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 soja**, la **moitié** de la **purée d'ail** et **1 c. à soupe d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.).



Terminer et servir

- Répartir le **poulet**, les **quartiers de 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 à la moutarde et à l'érable**.

Le souper, c'est réglé!