

Poulet grillé à la moutarde et à l'érable

avec quartiers de pommes de terre BBQ et salade de chou à la César

Barbecue

35 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!



Hauts de cuisse de poulet



Poitrines de poulet



Sirop d'érable



Sauce soja



Moutarde à l'ancienne



Pomme de terre Russet



Assaisonnement BBQ



Mélange pour salade de chou



Vinaigrette César

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.
- Huiler légèrement la grille du barbecue.
- Pendant la préparation, préchauffer le barbecue à 230 °C (450 °F) à feu moyen-élevé.

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, poêle antiadhésive moyenne, cuillères à mesurer, grand bol, papier parchemin, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Hauts de cuisse de poulet*	280 g	560 g
Poitrines de poulet	2	4
Sirup d'érable	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sauce soja	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Moutarde à l'ancienne	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Pomme de terre Russet	460 g	920 g
Assaisonnement BBQ	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mélange pour salade de chou	170 g	340 g
Vinaigrette César	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 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 soja, des sulfites, des noix et du blé.



Rôtir les quartiers de pommes de terre

1. Couper les **pommes de terre** en quartiers de 1,25 cm (½ po).
2. Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **pommes de terre** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** et saupoudrer de **2 c. à thé** (4 c. à thé) d'**assaisonnement BBQ**. **Salier** et **poivrer**. Remuer pour enrober.
3. Rôtir au **centre** du four de 22 à 24 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **pommes de terre** soient dorées.



Griller le poulet

4. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Salier**, **poivrer** et saupoudrer du **reste** de l'**assaisonnement BBQ**. Arroser de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis retourner pour enrober.
5. Disposer le **poulet** sur la grille du barbecue. Refermer le couvercle et griller de 5 à 7 min par côté, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les préparer et les griller en suivant les mêmes directives que celles pour les **hauts de cuisses de poulet**. Griller les **poitrines de poulet** de 6 à 8 minutes par côté**.



Préparer le glaçage

6. Entre-temps, ajouter dans une poêle antiadhésive moyenne la **sauce soja**, le **sirup d'érable**, la **moutarde**, **1 c. à soupe** d'**eau** et **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler les qtés pour 4 pers.). Chauffer la poêle à feu moyen-élevé.
7. Cuire, en remuant souvent, jusqu'à ce que le mélange arrive à ébullition.
8. Laisser mijoter de 1 à 2 min, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. (**REMARQUE**: La sauce épaissira pendant qu'elle refroidira.)
9. Retirer la poêle du feu.



Terminer et servir

10. Lorsque le **poulet** sera cuit, l'ajouter à la poêle contenant le **glaçage**, puis retourner pour enrober.
11. Répartir le **poulet**, les quartiers de **pommes de terre** et la **salade de chou** dans les assiettes.
12. Arroser le **poulet** du **glaçage restant** dans la poêle.
13. Servir le **reste** de la **vinaigrette César** comme trempette.

Le souper, c'est réglé!



Mélanger la salade de chou

14. Entre-temps, combiner dans un grand bol le **mélange pour salade de chou**, la **moitié** de la **vinaigrette César** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. **Salier** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger.