

# Poulet grillé à la moutarde et à l'érable

avec salade de chou aux pommes et pommes de terre au beurre

Barbecue

35 minutes



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



Filets de poulet



Pomme de terre à chair jaune



Chou vert, émincé



Pomme Gala



Carotte, en julienne



Moutarde à l'ancienne



Sirop d'érable



Mayonnaise



Sel d'ail



Vinaigre de vin blanc

BONJOUR MOUTARDE À L'ANCIENNE

*Le Canada est l'un des principaux producteurs mondiaux de graines de moutarde!*

## D'abord

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Huiler légèrement la grille du barbecue.
- Pendant que les pommes de terre cuisent, préchauffer le barbecue à 260 °C (500 °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

Bol moyen, passoire, cuillères à mesurer, pinceau à pâtisserie en silicone, grand bol, grande casserole, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de poulet *	310 g	620 g
Pomme de terre à chair jaune	350 g	700 g
Chou vert, émincé	113 g	226 g
Pomme Gala	1	2
Carotte, en julienne	56 g	113 g
Moutarde à l'ancienne	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sirop d'érable	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 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 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



### Cuire les pommes de terre

- Couper les **potatoes** en deux (couper les plus grosses en quatre). Dans une grande casserole, recouvrir les **potatoes** d'**assez d'eau** (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]), puis ajouter **2 c. à thé de sel** (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen. Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 min, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **potatoes**.
- Égoutter et remettre dans la même casserole, hors du feu.

4



### Griller le poulet

- Déposer le **poulet** sur la grille du barbecue. (**CONSEIL** : Disposer les filets de poulet sur les grilles de façon à ce qu'ils ne tombent pas.) Refermer le couvercle et griller de 4 à 5 min par côté, en retournant une fois, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*.
- Badigeonner un **côté de glaçage à la moutarde et à l'érable**, puis retourner. Griller pendant 30 s, puis répéter ces étapes pour l'**autre côté**.
- Transférer le **poulet** dans le même bol moyen. Mélanger avec le **reste du glaçage à la moutarde et à l'érable**.

2



### Préparer et assembler la salade de chou aux pommes

- Entre-temps, évider, puis couper la **pomme** en bâtonnets de 0,5 cm (¼ po).
- Dans un grand bol, ajouter la **mayonnaise**, la **moitié de la moutarde**, la **moitié du vinaigre** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel d'ail**. **Poivrer**, puis bien mélanger.
- Ajouter les **potatoes**, le **chou** et les **carottes**, puis bien mélanger. Réserver.

5



### Assaisonner les pommes de terre

- Dans la casserole contenant les **potatoes** de terre, ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**. **Saler et poivrer**, au goût, puis remuer délicatement de 1 à 2 min, jusqu'à ce que le **beurre** fonde et que les **potatoes** soient enrobées.

3



### Préparer le glaçage et assaisonner le poulet

- Dans un bol moyen, **mélanger le sirop d'érable**, le **reste de la moutarde** et le **reste du vinaigre**.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Assaisonner du **reste du sel d'ail** et **poivrer**.
- Arroser de **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**.

6



### Terminer et servir

- Répartir le **poulet**, les **potatoes** de terre et la **salade de chou aux pommes** dans les assiettes.
- Arroser le **poulet** d'un **filet de la sauce restant** dans le bol.

Le souper, c'est réglé!