

Poulet rôti à la moutarde et à l'érable

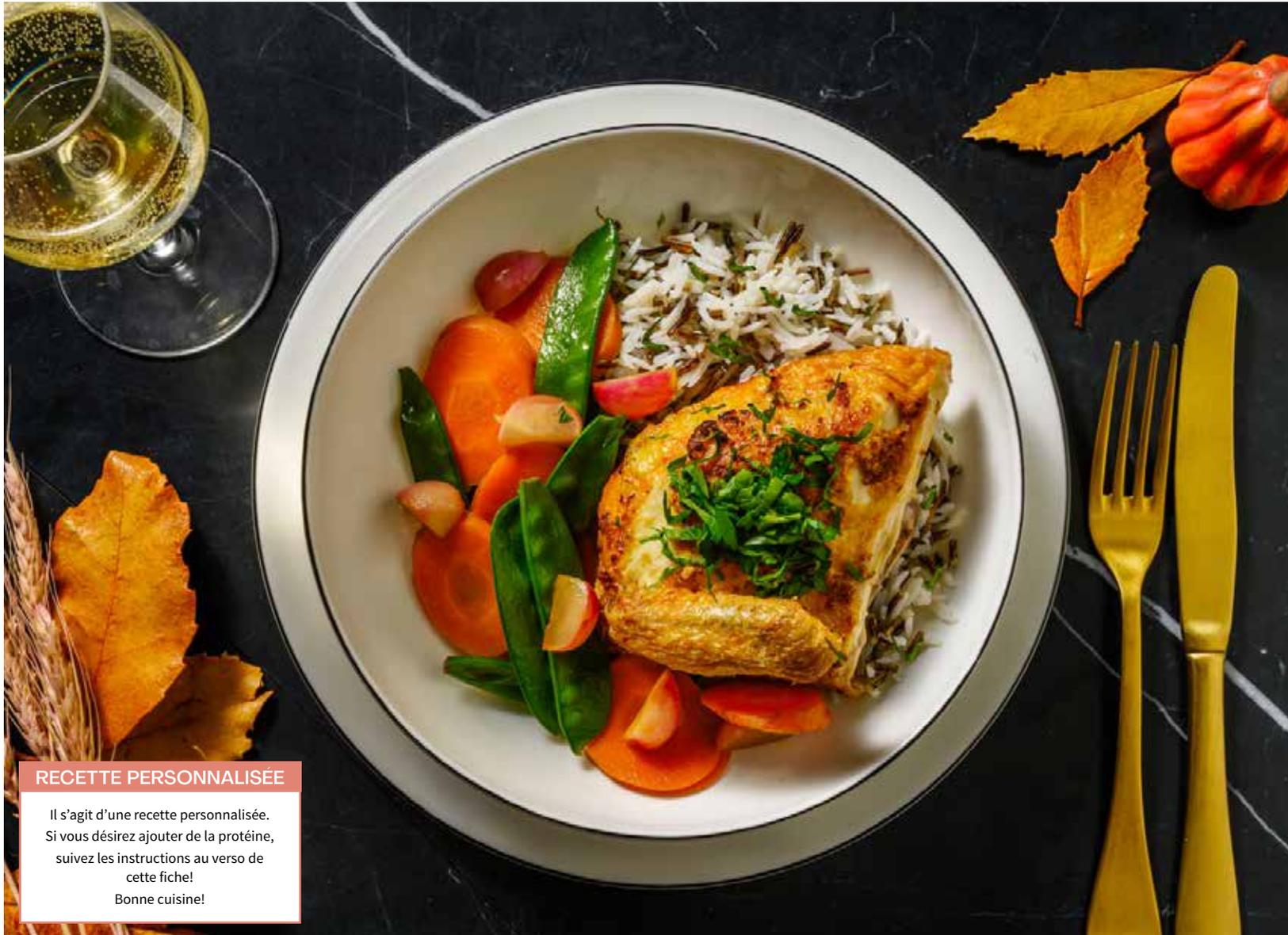
avec trio de légumes au beurre et riz sauvage aux herbes

De luxe

40 minutes



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



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée. Si vous désirez ajouter de la protéine, suivez les instructions au verso de cette fiche!
Bonne cuisine!



Poulet en crapaudine



Crevettes



Medley de riz sauvage



Carotte



Pois mange-tout



Radis



Persil



Sirup d'érable



Moutarde à l'ancienne



Concentré de bouillon de poulet



Sel d'ail

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.

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, épluche-légumes, poêle antiadhésive moyenne, cuillères à mesurer, pinceau à pâtisserie en silicone, casserole moyenne, papier parchemin, petit bol, tasses à mesurer, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poulet en crapaudine *	550 g	1100 g
Crevettes	285 g	570 g
Medley de riz sauvage	½ tasse	1 tasse
Carotte	170 g	340 g
Pois mange-tout	113 g	227 g
Radis	3	6
Persil	7 g	14 g
Sirop d'érable	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Moutarde à l'ancienne	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Concentré de bouillon de poulet	2	4
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 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.

1



Préparer et commencer le poulet

- Chauffer une poêle antiadhésive moyenne (une grande poêle pour 4 pers.) à feu moyen-élevé.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis assaisonner tous les côtés de la **moitié du sel d'ail** et du **poivre**.
- Ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Saisir le **poulet** de 3 à 4 min par côté, en le retournant une fois, jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré. Transférer sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Rôtir dans le **bas** du four pendant 15 min (25 min pour 4 pers.), jusqu'à ce que le **poulet** soit doré. (**REMARQUE** : Le poulet continuera de cuire à une autre étape.)

4



Terminer le poulet

- Lorsque le **poulet** aura rôti pendant 15 min (25 min pour 4 pers.), le retirer du four. Badigeonner du **mélange érable-moutarde** avec précaution.
- Remettre le **poulet** dans le **bas** du four. Rôtir de 10 à 12 min (12 à 15 min pour 4 pers.), jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit**.
- Transférer sur une planche à découper propre et laisser reposer de 2 à 3 min.

2



Cuire le riz

- Entre-temps, ajouter dans une casserole moyenne le **medley de riz sauvage**, la **moitié du concentré de bouillon**, le **reste du sel d'ail**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** et **1 tasse** (2 tasses) d'**eau**. Porter à ébullition à feu élevé. Réduire à feu doux.
- Laisser mijoter à couvert de 24 à 26 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.

5



Cuire les légumes

- Entre-temps, chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **carottes**, les **radis**, le **reste du concentré de bouillon** et **½ tasse** (½ tasse) d'**eau**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que presque tout le liquide s'évapore et que les **légumes** commencent à ramollir.
- Ajouter le **reste du sirop d'érable**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** et les **pois mange-tout**. **Saler** et **poivrer**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.

3



Préparer

- Entre-temps, éplucher, puis trancher la **carotte** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Couper les **radis** en quartiers de 1,25 cm (½ po).
- Parer les **pois mange-tout**.
- Hacher finement le **persil**.
- Dans un petit bol, mélanger la **moutarde** et la **moitié du sirop d'érable**.

Si vous avez choisi d'ajouter les **crevettes**, à l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout. Disposer les **crevettes** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile** sur une plaque à cuisson non recouverte. **Saler** et **poivrer**. Cuire les **crevettes** de 6 à 8 min au centre du four, jusqu'à ce qu'elles deviennent roses**.

6



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, **poivrer**, puis ajouter la **moitié du persil**.
- Découper le **poulet**.
- Répartir le **poulet**, le **riz** et les **légumes** dans les assiettes.
- Parsemer le **poulet** du **reste du persil**.

Répartir les **crevettes** dans les assiettes.

Le souper, c'est réglé!