



Poulet glacé à la moutarde et à l'érable

avec quartiers de pommes de terre aux épices BBQ et haricots verts

Découverte

30 minutes

Recette personnalisée

+ Ajouter

Changer

ou

x2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page hellofresh.ca

Changer



Poitrines de poulet
56 g | 113 g

Changer



Tofu
1 | 2



Hauts de cuisse de poulet
280 g | 560 g



Sirop d'érable
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Moutarde à l'ancienne
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Gousses d'ail
2 | 4



Pomme de terre Russet
2 | 4



Assaisonnement BBQ
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Citron
1 | 1



Haricots verts
170 g | 340 g



Sauce soya
1 ½ c. à thé | 3 c. à thé



Moutarde de Dijon
1 ½ c. à thé | 3 c. à thé

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.

1



Rôtir les quartiers de pommes de terre

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Couper les **potatoes** en quartiers de 1,25 cm (½ po). Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis saupoudrer de l'**assaisonnement BBQ**. (**REMARQUE** : 2 plaques avec 1 c. à soupe d'huile chacune pour 4 pers.)
- **Saler et poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 24 à 26 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient dorées. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir au centre et dans le haut du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)

4



Cuire les haricots verts

- Entre-temps, chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **haricots verts** et ¼ tasse (½ tasse) d'**eau**.
- Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'**eau** s'évapore.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** et la **moitié** de l'**ail**.
- Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme et que les **haricots verts** soient légèrement croquants.
- **Saler et poivrer**, au goût.
- Retirer du feu et ajouter le **zeste de citron**. Arroser du **jus d'un quartier de citron**, puis bien mélanger.
- Transférer les **haricots verts** dans une assiette et couvrir pour garder chaud.
- Essuyer la poêle avec précaution.

2



Préparer et mélanger le glaçage

- Entre-temps, parer, puis couper les **haricots verts** en deux.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Zester, puis couper la **moitié** du **citron** (le citron entier pour 4 pers.) en quartiers.
- Dans un petit bol, ajouter la **moutarde à l'ancienne**, la **moutarde**, le **sirop d'érable**, la **sauce soya** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**eau**, puis bien mélanger.

5



Glacer le poulet

- Chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la poêle, jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter le **reste** de l'**ail**. Cuire pendant 30 s, en remuant constamment, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme.
- Ajouter le **glaçage** dans la poêle et porter à légère ébullition.
- Cuire pendant 1 min, en remuant constamment, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- **Saler et poivrer**, au goût.
- Ajouter le **poulet** dans la poêle, puis le retourner pour les enrober.
- Retirer la poêle du feu.

3



Cuire le poulet

Changer | Poitrines de poulet

Changer | Tofu

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**.
- Ajouter à la poêle chaude ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**.
- Saisir de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré. Retirer du feu.
- Transférer le **poulet** sur une autre plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Rôtir dans le **bas** du four de 6 à 8 min jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**. Essuyer la poêle avec précaution.

6



Terminer et servir

- Répartir le **poulet**, les **quartiers de pommes de terre** et les **haricots verts** dans les assiettes.
- Napper le **poulet** du **reste** du **glaçage**.

3 | Cuire le poulet

Changer | Poitrines de poulet

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les préparer et les cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire les **hauts de cuisse**, puis augmenter le temps de cuisson à 10 à 12 min.

3 | Cuire le tofu

Changer | Tofu

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec un essuie-tout. Couper le **tofu** en deux, parallèlement à la planche à découper. (**REMARQUE** : Vous obtiendrez 2 « steaks » de tofu carrés.) **Saler et poivrer**. Dans une grande poêle antiadhésive, chauffer **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. Ajouter le **tofu**. Cuire de 2 à 3 min par côté, en le retournant une fois, jusqu'à ce que le **tofu** soit croustillant. Transférer dans une assiette. Réserver.

5 | Glacer le tofu

Changer | Tofu

Si vous avez choisi le **tofu**, le glacer de la même façon que la recette vous indique de glacer le **poulet**.

** 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.



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