



# Poulet à l'érable enrobé de bacon

## avec pommes de terre au four toutes garnies

Fête des mères 35 minutes



Poitrines de poulet •  
2 | 4



Tranches de bacon  
100 g | 200 g



Pomme de terre à chair jaune  
400 g | 800 g



Oignon vert  
2 | 4



Mélange roquette et épinards  
56 g | 113 g



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



Assaisonnement BBQ  
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Cheddar, râpé  
½ tasse | 1 tasse



Vinaigre de vin blanc  
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Garniture de salade  
28 g | 56 g

**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 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 deux.
- Dans un grand bol, ajouter les **potatoes**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** et la **moitié** de l'**assaisonnement BBQ**. **Poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Disposer les **potatoes**, côté coupé vers le bas, sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Rôtir au **centre** du four de 20 à 22 min, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres.
- Retirer du four avec précaution. Retourner les **potatoes**, puis les déplacer au centre de la plaque. Parsemer de **fromage**.
- Remettre au **centre** du four. Griller de 2 à 3 min, jusqu'à ce que le **fromage** fonde.

4



### Assembler la salade

- Entre-temps, émincer les **oignons verts**.
- Dans un autre grand bol, ajouter le **vinaigre**, le **reste** du **sirop d'érable** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter le **mélange roquette et épinards**, la **garniture de salade** et la **moitié** des **oignons verts**. Bien mélanger juste avant de servir.

2



### Préparer le poulet

- Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Saupoudrer du **reste** de l'**assaisonnement BBQ** et **poivrer**.
- Enrouler **2 tranches de bacon** autour de **chaque poitrine de poulet**. (**CONSEIL** : Superposer 2,5 cm [1 po] d'une tranche de **bacon** sur l'autre les gardera en place pendant la cuisson.)

3



### Cuire le poulet

- Recouvrir une autre plaque à cuisson de papier parchemin.
- Ajouter la **moitié** du **sirop d'érable** dans un petit bol.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **poitrines de poulet** enroulées de **bacon**. Poêler de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.
- Transférer le **poulet** sur la plaque à cuisson préparée. Badigeonner le **poulet** du **sirop d'érable** contenu dans le petit bol.
- Rôtir dans le **haut** du four de 17 à 20 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*.

5



### Terminer et servir

- Trancher finement le **poulet**, si désiré.
- Répartir le **poulet enrobé de bacon**, les **potatoes** et la **salade** dans les assiettes.
- Parsemer les **potatoes** du **reste** des **oignons verts**.

\* 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.

\*\* Cuire le poulet et le/le bacon jusqu'à ce que leur température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F) et 71 °C (160 °F), respectivement.