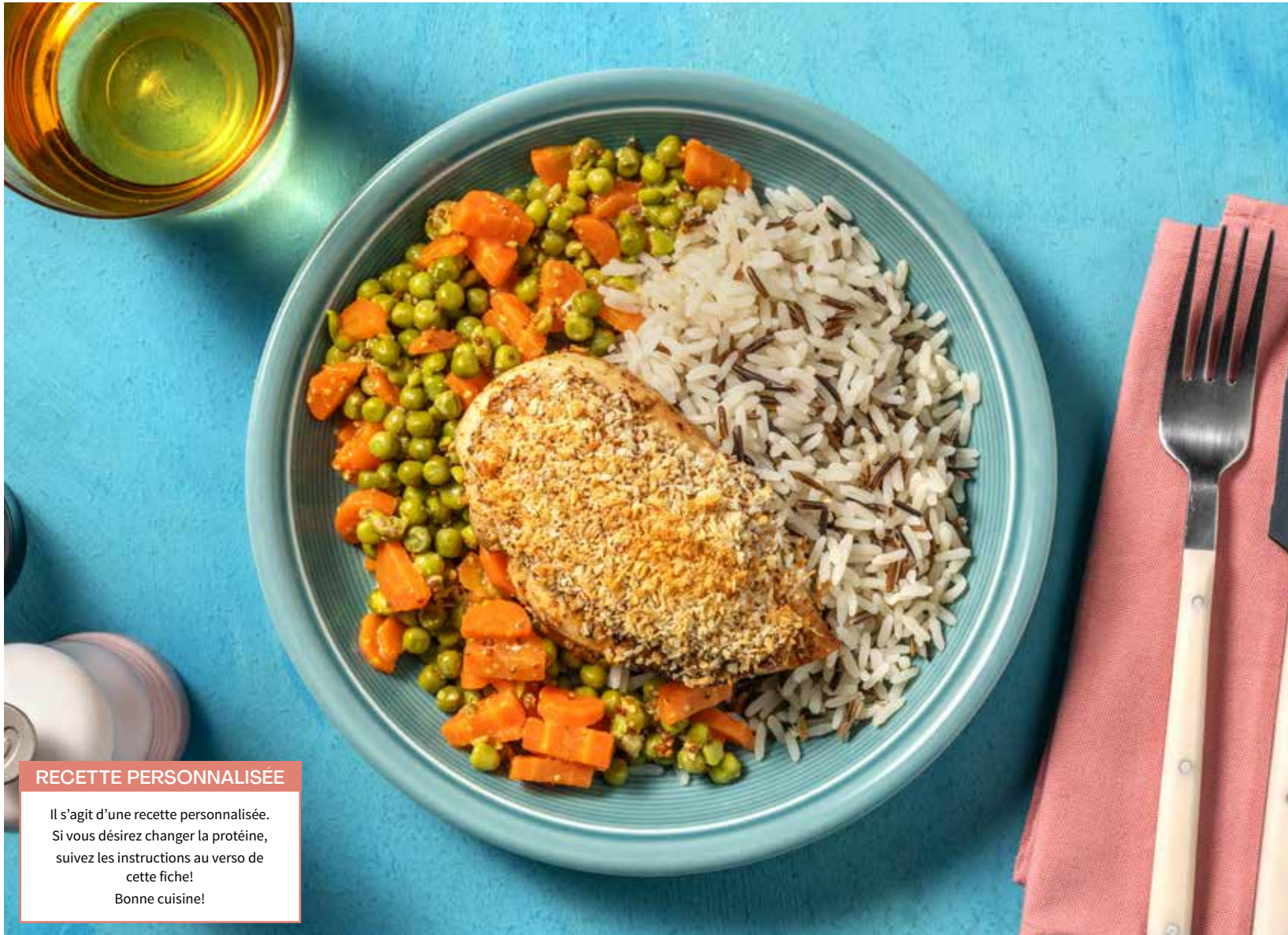


Poulet croustillant à la moutarde de Dijon sucrée avec riz sauvage et légumes glacés

Rapido

25 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!



Poitrines de poulet



Hauts de cuisse de poulet



Chapelure panko



Sel de poulet



Carotte



Cassonade



Moutarde de Dijon



Petits pois



Medley de riz sauvage

BONJOUR MOUTARDE DE DIJON

Rehaussez vos plats grâce à cette moutarde quelque peu relevée qui vient de la France!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Ajouter dans une casserole moyenne 1 tasse (2 tasses) d'eau et 1/8 c. à thé (1/4 c. à thé) de sel.
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- 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, cuillères à mesurer, casserole moyenne, papier parchemin, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Hauts de cuisse de poulet	310 g	620 g
Chapelure panko	1/4 tasse	1/2 tasse
Sel de poulet	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Carotte	170 g	340 g
Cassonade	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Moutarde de Dijon	1 1/2 c. à thé	3 c. à thé
Petits pois	56 g	113 g
Medley de riz sauvage	1/2 tasse	1 tasse
Beurre non salé*	3 c. à soupe	6 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.



Cuire le riz

- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** et le **riz** à l'**eau bouillante**.
- Réduire à feu moyen-doux. Cuire à couvert de 18 à 20 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.



Préparer et griller la garniture

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter la **chapelure**. Griller pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **chapelure** soit dorée. Transférer dans un petit bol.
- Essuyer la poêle avec précaution.
- Recouvrir une plaque à cuisson de papier parchemin.
- Dans un autre petit bol, mélanger la **cassonade** et la **moutarde**. Réserver.



Préparer et commencer le poulet

- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis assaisonner de la **moitié** du **sel de poulet** et **poivrer**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1/2 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. (**REMARQUE** : Le poulet continuera de cuire à une autre étape.)
- Retirer la poêle du feu. Transférer le **poulet** sur la plaque à cuisson préparée.

Si vous avez choisi les **hauts de cuisse de poulet**, les préparer et les cuire en suivant les mêmes directives que celles pour les **poitrines**.



Terminer le poulet

- Étendre la **moitié** du **mélange de moutarde** sur le dessus du **poulet**.
- Garnir de **chapelure**.
- Rôtir au **centre** du four de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.



Préparer et cuire les carottes

- Entre-temps, éplucher, puis couper la **carotte** en demi-lunes de 0,5 cm (1/4 po).
- Réduire à feu moyen.
- Dans la même poêle (celle de l'étape 3), ajouter les **carottes** et **1/4 tasse** (1/2 tasse) d'**eau**. Cuire à couvert de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **carottes** ramollissent légèrement.
- Ajouter les **pois**. Poursuivre la cuisson à découvert de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** et le **reste** du **mélange de moutarde**. Continuer à cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient enrobés. **Saler** et **poivrer**, au goût.



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, assaisonner de **reste** du **sel de poulet** et **poivrer**, au goût.
- Répartir le **riz**, le **poulet** et les **légumes** dans les assiettes.

Le souper, c'est réglé!