



# Poulet grillé à l'érable

avec patates douces et salade de canneberges

**FAMILIALE** 35 minutes



En raison de la quantité de commandes reçues, il est possible qu'un ingrédient ait été remplacé par un autre ingrédient équivalent. Suivez les instructions de la recette en faisant des substitutions, au besoin, avec les ingrédients reçus. Merci de votre compréhension. Bon appétit!

-  Poitrines de poulet
-  Patate douce
-  Sirop d'érable
-  Moutarde à l'ancienne
-  Thym
-  Oignon rouge, haché
-  Vinaigre de vin rouge
-  Mélange printanier
-  Canneberges séchées
-  Mélange de graines

**BONJOUR SIROP D'ÉRABLE!**

*Quoi de plus canadien que du sirop d'érable!*



## COMMENCER ICI ▼

- Avant de commencer, laver et sécher tous les aliments.
- Huiler légèrement les grilles.
- Pendant la préparation, préchauffer le barbecue à 400 °F à feu moyen-élevé.

### Sortir

2 bols moyens, cuillères à mesurer, papier d'aluminium, grand bol, petit bol, fouet, essuie-tout

### Ingrédients

	2 pers	4 pers
Poitrines de poulet	2	4
Patate douce	340 g	680 g
Sirop d'érable	2 c. à table	4 c. à table
Moutarde à l'ancienne	2 c. à table	4 c. à table
Thym	7 g	7 g
Oignon rouge, haché	56 g	113 g
Vinaigre de vin rouge	1 c. à table	2 c. à table
Mélange printanier	56 g	113 g
Canneberges séchées	28 g	56 g
Mélange de graines	28 g	56 g
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Pas inclus dans la boîte.

\*\* Cuire à une température interne minimale de 74 °C/165 °F; la taille affecte le temps de cuisson.

### Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

*Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.*

### Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh  
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002  
bonjour@hellofresh.ca  
HelloFresh.ca



## 1. PRÉPARATION

Couper les **patates douces** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Dans un grand bol, fouetter le **vinaigre** et **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers). Ajouter les **canneberges**. **Saler** et **poivrer**, puis réserver. Dans un petit bol, mélanger le **sirop d'érable** et la **moutarde**.



## 4. GRILLER LES PATATES

Placer la **papillote de patates** sur un côté de la grille, refermer le couvercle et griller jusqu'à ce qu'elles soient tendres, de 22 à 26 min.



## 2. PRÉPARER LES PATATES

Dans un bol moyen, mélanger les **patates**, les **oignons**, **1 c. à table** d'**huile** et **2 c. à table** d'**eau** (doubler l'huile et l'eau pour 4 pers). **Saler** et **poivrer**. Superposer deux rectangles de papier d'aluminium de 60 x 30 cm (24 x 12 po). Disposer le **mélange de patates** sur une moitié du papier d'aluminium, puis garnir de **branches de thym**. Replier le papier d'aluminium par-dessus le **mélange de patates** et pincer le tour pour sceller. (**NOTE** : faire deux papillotes pour 4 pers en utilisant 2 couches de papier d'aluminium chaque fois.)



## 5. GRILLER LE POULET

Disposer le **poulet** sur l'autre côté de la grille, puis refermer le couvercle et griller jusqu'à ce que **poulet** soit entièrement cuit, en le retournant une fois à mi-cuisson, de 6 à 8 min par côté.\*\*



## 3. MARINER LE POULET

Dans un autre bol moyen, ajouter **la moitié** du **mélange érable-moutarde**. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Ajouter le **poulet** au bol moyen, puis bien mélanger pour le recouvrir de **mélange érable-moutarde**. Réserver.



## 6. FINIR ET SERVIR

Ajouter le **mélange de graines** et le **mélange printanier** au grand bol de **vinaigrette** et de **canneberges**. Bien mélanger. Ouvrir avec précaution la papillote et jeter les **branches de thym**. Trancher le **poulet**. Répartir le **poulet**, les **patates douces** et la **salade** dans les assiettes. Arroser le **poulet du reste** du **mélange érable-moutarde** (dans le petit bol).

**Le souper, c'est réglé!**