

# Poulet glacé à la moutarde et à l'érable

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

Découverte

30 minutes



Hauts de cuisses de poulet



Sirop d'érable



Moutarde à l'ancienne



Gousses d'ail



Pommes de terre Russet



Assaisonnement BBQ



Citron



Haricots verts



Sauce soja

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.

## Matériel requis

2 plaques à cuisson, cuillères à mesurer, papier parchemin, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout, zesteur

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Hauts de cuisses de poulet *	4	8
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
Pommes de terre Russet	460 g	920 g
Assaisonnement BBQ	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Citron	1	1
Haricots verts	170 g	340 g
Sauce soja	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Beurre non salé*	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

\*\* Faire 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 minutes 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.*

## Nous joindre

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



## 1 Faire rôtir les quartiers de pommes de terre

Couper les **potatoes** en quartiers de 1,25 cm (½ po). Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe** d'huile. Parsemer d'**assaisonnement BBQ**, puis **saler** et **poivrer**. Bien mélanger. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, utiliser 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune. Faire rôtir sur les grilles du centre et du haut, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.) Faire rôtir au **centre** du four de 22 à 24 minutes, jusqu'à ce que les **potatoes** soient dorées, en retournant à mi-cuisson.



## 4 Faire cuire les haricots verts

Pendant que le **poulet** cuit, faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter les **haricots verts** et **¼ tasse** d'eau (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire cuire de 4 à 5 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'eau se soit évaporée. Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) et la **moitié** de l'**ail**. Faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **haricots verts** soient légèrement croquants. Retirer la poêle du feu, puis 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 soigneusement.



## 2 Préparer et faire la sauce

Pendant que les **potatoes** cuisent, parer les **haricots verts**, puis les couper en deux. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Zester, puis couper la **moitié** du **citron** en quartiers (utiliser tout le citron pour 4 personnes). Dans un petit bol, ajouter la **moutarde**, le **sirop d'érable**, la **sauce soja** et **2 c. à soupe** d'eau (doubler la quantité pour 4 personnes), puis bien mélanger.



## 5 Glacer le poulet

Faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) et faire fondre en tournoyant. Ajouter le **reste** de l'**ail** et faire cuire jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme, pendant 30 secondes. Ajouter la **sauce** dans la poêle, et porter à légère ébullition. **Saler** et **poivrer**, au goût. Faire mijoter de 30 secondes à 1 minute, en remuant constamment, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. Ajouter le **poulet**, puis le retourner pour l'enrober. Retirer la poêle du feu.



## 3 Faire cuire le poulet

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Pendant que la poêle chauffe, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes) à la poêle, puis le **poulet**. Faire poêler de 2 à 3 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Retirer la poêle du feu. Transférer le **poulet** sur une autre plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Faire cuire sur la grille du **bas** du four de 6 à 8 minutes, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*. Essuyer la poêle soigneusement.



## 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** de la **sauce de cuisson**.

## Le repas est prêt!