

Poulet glacé à la moutarde et à l'érable

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

Découverte

30 minutes



Cuisses de poulet



Sirop d'érable



Moutarde à l'ancienne



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, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout, zesteur

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
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
Ail	6 g	12 g
Pommes de terre Russet	460 g	920 g
Assaisonnement BBQ	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Citron	1	1
Haricots verts	340 g	680 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, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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 Préparer

Parer les **haricots verts**, puis les couper en deux. Couper les **potatoes de terre** en quartiers de 1,25 cm (½ po). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Zester le **citron**, puis le couper en quartiers.



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 ½ **tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler**. Faire cuire en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'**eau** se soit évaporée, de 5 à 6 minutes. Ajouter **2 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) et la **moitié de l'ail**. Faire cuire en remuant souvent, jusqu'à ce que les **haricots verts** soient légèrement croquants, de 1 à 2 minutes. Retirer la poêle du feu, puis incorporer 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 le tout chaud. Essuyer la poêle soigneusement.



2 Faire rôtir les quartiers de pommes de terre

Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser les **potatoes de terre** 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 au **centre** du four de 22 à 24 minutes, jusqu'à ce que les **potatoes de terre** soient dorées, en retournant à mi-cuisson. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, faire cuire sur les grilles du centre et du haut, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



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 **moutarde**, le **sirop d'érable**, la **sauce soja** et **1 c. à soupe d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**. Faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. Ajouter le **poulet**, puis le retourner pour l'enrober.



3 Faire cuire le poulet

Pendant que les **quartiers de pommes de terre** rôtissent, 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), puis le **poulet**. Faire poêler jusqu'à ce qu'il soit doré, de 2 à 3 minutes par côté. 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**. Servir avec les **quartiers de citron**.

Le repas est prêt!