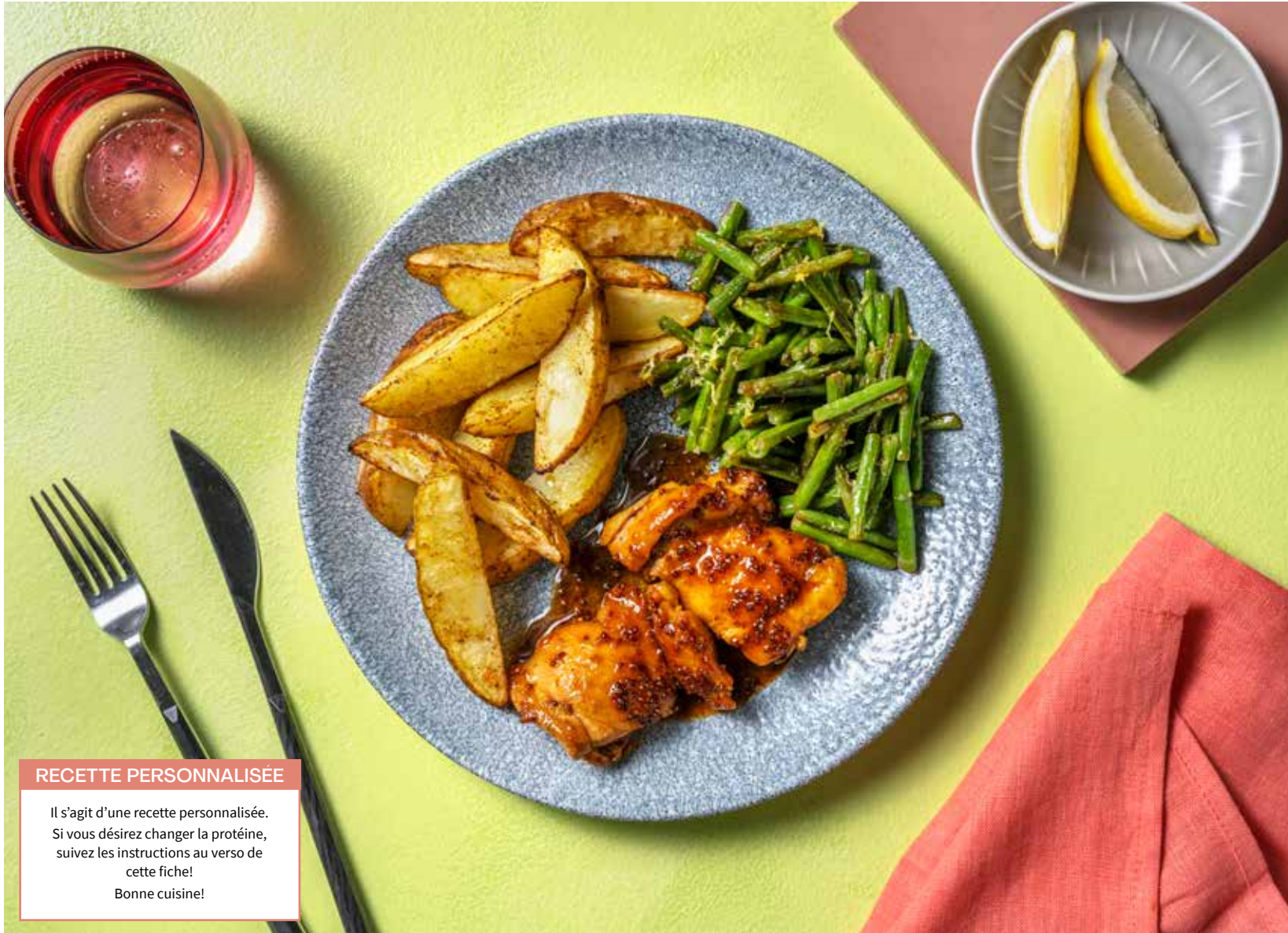


# Poulet glacé à la moutarde et à l'érable

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

Découverte

30 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!



Hauts de cuisses de poulet



Poitrines de poulet



Sirop d'érable



Moutarde à l'ancienne



Gousses d'ail



Pomme de terre Russet



Assaisonnement BBQ



Citron



Haricots verts



Sauce soja



Moutarde de Dijon

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, zesteur, papier parchemin, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Hauts de cuisses de poulet*	280 g	560 g
Poitrines de poulet*	2	4
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
Pomme 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
Moutarde de Dijon	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 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.

## Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002  
HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA



### 1 Rôtir les quartiers de pommes de terre

- Couper les **potatoes** en quartiers de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, saupoudrer les **potatoes** de l'**assaisonnement BBQ** et les arroser de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.). (**REMARQUE** : 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune pour 4 pers.) **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 24 à 26 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient dorées. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir au centre et dans le haut du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



### 4 Cuire les haricots verts

- Entre-temps, chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **haricots verts** et **¼ tasse d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.). Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'eau s'évapore.
- Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.) et la **moitié de l'ail**. Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme et que les **haricots** soient légèrement croquants. **Saler** et **poivrer**, au goût.
- Retirer la poêle du feu et 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.



### 2 Préparer et mélanger le glaçage

- Entre-temps, parer et couper les **haricots verts** en deux.
- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.
- Zester, puis couper la **moitié du citron** en quartiers (le citron entier pour 4 pers.).
- Dans un petit bol, ajouter la **moutarde à l'ancienne**, la **moutarde de Dijon**, le **sirop d'érable**, la **sauce soja** et **1 c. à soupe d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.), puis bien mélanger.



### 5 Glacer le poulet

- Essuyer la poêle avec précaution, puis chauffer à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis faire tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter le **reste de l'ail**. Cuire pendant 30 s, en remuant constamment, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme.
- Ajouter le **glaçage** dans la poêle et porter à légère ébullition. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant constamment, jusqu'à ce que le **glaçage** épaississe légèrement. **Saler** et **poivrer**, au goût.
- Ajouter le **poulet** dans la poêle, puis retourner pour enrober. Retirer la poêle du feu.



### 3 Cuire le poulet

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**.
- Ajouter à la poêle chaude **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **poulet**. Saisir de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré. Retirer la poêle du feu.
- Transférer le **poulet** sur une autre plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Rôtir dans le **bas** du four de 6 à 8 min, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit\*\*. Essuyer la poêle avec précaution.

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



### 6 Terminer et servir

- Répartir le **poulet**, les **quartiers de pommes de terre** et les **haricots verts** dans les assiettes.
- Napper le **poulet** du **glaçage restant** dans la poêle.

## Le souper, c'est réglé!