

Poulet grillé à la moutarde et à l'érable

avec quartiers de pommes de terre BBQ et haricots verts

Grillade

30 Minutes



Cuisses/pilons de poulet



Sirup d'érable



Moutarde à l'ancienne



Ail



Pommes de terre Russet



Aissonnement BBQ



Citron



Haricots verts



Sauce soja

BONJOUR MOUTARDE À L'ANCIENNE

Le Canada est l'un des principaux producteurs de graines de moutarde au monde!

D'abord

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Huiler légèrement la grille du barbecue.
- Pendant la préparation, préchauffer le barbecue à 260 °C (500 °F) à feu moyen-élevé.

Matériel requis

Plaque à cuisson, poêle antiadhésive moyenne, cuillères à mesurer, zesteur, papier parchemin, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 Personnes	4 Personnes
Cuisses/pilons de poulet *	260 g***	520 g***
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*	2 c. à soupe	4 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.

*** Poid minimal

† 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.



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**. Saupoudrer de l'**assaisonnement BBQ**, puis **saler** et **poivrer**. Bien mélanger. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, utiliser 2 plaques à cuisson avec 2 c. à soupe d'huile chacune.) Faire rôtir au **centre** du four de 22 à 24 minutes, jusqu'à ce que les **potatoes** 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.)



Faire cuire les haricots

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter les **haricots verts** et **¼ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler**. Faire cuire de 5 à 6 minutes, en remuant, jusqu'à ce que toute l'**eau** soit évaporée. Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis bien mélanger pour faire fondre le **beurre**. Ajouter la **moitié** de l'**ail** et poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que les **haricots** soient légèrement croquants. Retirer du feu, puis ajouter le **zeste de citron**. Arroser du jus d'un **quartier de citron**, puis bien mélanger.



Préparer

Pendant que les **potatoes** rôtissent, parer les **haricots verts**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Zester, puis couper la **moitié** du **citron** en quartiers (utiliser le citron entier pour 4 personnes).



Préparer le glaçage

Pendant que les **haricots verts** cuisent, faire chauffer une poêle antiadhésive moyenne à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) et faire fondre en tournoyant. Ajouter l'**ail restant** et faire cuire 30 secondes, jusqu'à ce qu'il dégage son arôme. Ajouter la **moutarde**, le **sirop d'érable** et la **sauce soja**. Faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.



Faire griller le poulet

Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Arroser de **½ c. à soupe d'huile**, puis mélanger pour bien enrober. Ajouter le **poulet** sur le gril. Refermer le couvercle et faire griller de 5 à 6 minutes par côté, en retournant le **poulet** à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit **. Transférer dans une assiette et garder chaud.



Terminer et servir

Ajouter le **poulet** à la poêle contenant le glaçage, puis mélanger pour bien enrober. Répartir le **poulet**, les **quartiers de pommes de terre** et les **haricots** dans les assiettes. Arroser le **poulet** du **glaçage restant**.

Le repas est prêt!