

Poulet grillé à la moutarde et à l'érable

avec pommes de terre au beurre et salade de chou aux pommes

Grillade

35 minutes



Filets de poulet



Pomme de terre à chair jaune



Salade de chou



Pomme Gala



Moutarde à l'ancienne



Sirop d'érable



Mayonnaise



Sel d'ail



Vinaigre de vin blanc

BONJOUR MOUTARDE À L'ANCIENNE

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

D'abord

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Huiler légèrement le gril.
- Pendant que les pommes de terre cuisent, préchauffer le barbecue à 260 °C (500 °F) à feu moyen-élevé.

Matériel requis

Bol moyen, passoire, cuillères à mesurer, pinceau à pâtisserie en silicone, grand bol, tasses à mesurer, grande casserole, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de poulet *	310 g	620 g
Pomme de terre à chair jaune	360 g	720 g
Salade de chou	170 g	340 g
Pomme Gala	1	2
Moutarde à l'ancienne	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sirop d'érable	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 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

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Faire cuire les pommes de terre

Couper les **potatoes** en deux (les plus grosses en quatre). Dans une grande casserole, recouvrir les **potatoes** d'**eau** (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]) et ajouter **2 c. à thé** de **sel** (utiliser les mêmes quant. pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé, puis réduire à feu moyen. Faire mijoter à découvert de 10 à 12 min ou jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **potatoes**. Égoutter et remettre les **potatoes** dans la même casserole, hors du feu.



Faire griller le poulet

Disposer le **poulet** sur le gril. Fermer le couvercle du barbecue et faire griller de 4 à 5 min par côté ou jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit, en retournant une fois**. Lorsque le **poulet** est entièrement cuit, badigeonner un côté de **glaçage à la moutarde et à l'érable**, puis le retourner, côté glacé vers le bas. Faire griller pendant 30 s, puis répéter avec l'autre côté. Transférer le **poulet** dans le même bol moyen. Remuer avec tout le **reste** du **glaçage à la moutarde et à l'érable**.



Préparer et faire la salade de chou aux pommes

Entre-temps, évider, puis couper la **pomme** en juliennes de 0,5 cm (¼ po). Dans un grand bol, ajouter la **mayonnaise**, la **moitié** de la **moutarde**, la **moitié** du **vinaigre** et **¼ c. à thé** de **sel d'ail** (doubler pour 4 pers.). **Poivrer**, puis bien mélanger. Ajouter les **potatoes** et la **salade de chou**, puis bien mélanger. Réserver.



Terminer les pommes de terre

Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler pour 4 pers.) à la casserole contenant les **potatoes** **égouttées**. **Saler** et **poivrer**, au goût, puis remuer délicatement de 1 à 2 min pour faire fondre le **beurre** et enrober les **potatoes** **de terre**.



Faire le glaçage et assaisonner le poulet

Dans un bol moyen, mélanger le **sirop d'érable**, le **reste** de la **moutarde** et le **reste** du **vinaigre**. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Saupoudrer du **reste** du **sel d'ail**, puis **poivrer**. Arroser de **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler pour 4 pers.).



Terminer et servir

Répartir le **poulet**, les **potatoes** **de terre** et la **salade de chou aux pommes** dans les assiettes. Arroser le **poulet** de tout le **reste** de la **sauce** contenue dans le bol.

Le souper, c'est réglé!