

Poulet grillé à la moutarde et à l'érable

avec quartiers de pommes de terre BBQ et courgettes

Grillade

30 minutes



Hauts de cuisses de poulet



Sirop d'érable



Moutarde à l'ancienne



Gousses d'ail



Pomme de terre Russet



Assaisonnement BBQ



Sauce soja



Courgette

BONJOUR MOUTARDE À L'ANCIENNE

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

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- 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, grand bol, papier parchemin, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Hauts de cuisses de poulet *	280 g	560 g
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
Sauce soja	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Courgette	200 g	400 g
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 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.



Faire rôtir les 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**. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., utiliser 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune.) Saupoudrer de l'**assaisonnement BBQ**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Faire rôtir au **centre** du four de 22 à 24 min ou jusqu'à ce que les **potatoes** soient dorées, en retournant à mi-cuisson. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., faire cuire au centre et dans le haut, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



Faire cuire les courgettes

- Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.), puis les **courgettes**. Faire cuire de 3 à 4 min ou jusqu'à ce qu'elles soient légèrement croquantes, en remuant souvent. **Saler** et **poivrer**, au goût.
- Ajouter la **moitié** de l'**ail**. Faire cuire pendant 30 s ou jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme, en remuant souvent.
- Transférer les **courgettes** dans une assiette et couvrir pour garder chaud.



Préparer

- Entre-temps, couper les **courgettes** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



Faire le glaçage

- Entre-temps, faire chauffer une poêle antiadhésive moyenne à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler pour 4 pers.) et faire fondre en tournoyant. Ajouter le **reste** de l'**ail**. Faire cuire pendant 30 s ou jusqu'à ce qu'il dégage son arôme, en remuant souvent.
- Ajouter la **moutarde**, le **sirop d'érable** et la **sauce soja**. Faire cuire de 1 à 2 min ou jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement, en remuant à l'occasion.
- Retirer la poêle du feu.



Faire griller le poulet

- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- Placer le **poulet** dans un grand bol. **Saler** et **poivrer**. Arroser de **½ c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.), puis retourner pour enrober.
- Disposer le **poulet** sur le barbecue. Fermer le couvercle du barbecue et faire griller de 5 à 6 min par côté ou jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit, en le retournant à mi-cuisson**.
- Transférer dans une assiette et couvrir pour garder chaud.



Terminer et servir

- Ajouter le **poulet** à la poêle contenant le **glaçage**, puis le retourner pour l'enrober.
- Répartir le **poulet**, les **quartiers de pommes de terre** et les **courgettes** dans les assiettes.
- Arroser le **poulet** de **tout glaçage restant**.

Le souper, c'est réglé!