

Poulet grillé à l'érable

avec patates douces et salade aux canneberges

Grillade de longue fin de semaine 35 minutes



Poitrines de poulet



Patates douces



Sirop d'érable



Moutarde à l'ancienne



Thym



Oignon, haché



Vinaigre de vin rouge



Mélange printanier



Canneberges séchées



Mélange de graines

BONJOUR SIROP D'ÉRABLE

Quoi de plus canadien que le sirop d'érable!

D'ABORD

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Huiler légèrement la grille du barbecue.
- Pendant la préparation, préchauffer le barbecue à 205 °C (400 °F) à feu moyen.

Matériel requis

2 bols moyens, cuillères à mesurer, papier d'aluminium, grand bol, petit bol, fouet, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Patates douces	340 g	680 g
Sirop d'érable	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Moutarde à l'ancienne	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Thym	7 g	7 g
Oignon, haché	56 g	113 g
Vinaigre de vin rouge	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mélange printanier	56 g	113 g
Canneberges séchées	28 g	56 g
Mélange de graines	28 g	56 g
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



Préparer

Couper les **patates douces** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Dans un grand bol, fouetter le **vinaigre** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). Ajouter les **canneberges**. **Saler** et **poivrer**, puis réserver. Ajouter la **moitié** du **sirop d'érable** et la **moitié** de la **moutarde** dans un petit bol. **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger.



Faire griller les patates douces

Placer les **patates douces** sur un côté du barbecue, refermer le couvercle et faire griller jusqu'à ce qu'elles soient tendres, de 22 à 26 minutes.



Préparer les patates douces

Dans un bol moyen, ajouter les **patates douces**, les morceaux d'**oignon**, **1 c. à soupe d'huile** et **2 c. à soupe d'eau** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Superposer deux rectangles de papier d'aluminium de 60 x 30 cm (24 x 12 po). Disposer le **mélange de patates douces** sur une moitié du papier d'aluminium, puis garnir des **branches de thym**. Replier le papier d'aluminium par-dessus le **mélange de patates douces** et pincer le tour pour sceller. (**REMARQUE** : Faire 2 papillotes pour 4 personnes, en utilisant 2 feuilles de papier d'aluminium par papillote.)



Faire griller le poulet

Disposer le **poulet** sur l'autre côté du barbecue, puis refermer le couvercle et faire griller jusqu'à ce que **poulet** soit entièrement cuit, en le retournant une fois à mi-cuisson, de 6 à 8 minutes par côté**.



Faire mariner le poulet

Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**. Dans un autre bol moyen, ajouter le **poulet**, le **reste** du **sirop d'érable** et le **reste** de la **moutarde**, puis bien mélanger.



Terminer et servir

Ajouter le **mélange de graines** et le **mélange printanier** au grand bol contenant la **vinaigrette** et les **canneberges**. Bien mélanger. Ouvrir soigneusement la papillote et jeter les **branches de thym**. Trancher le **poulet** finement. Répartir le **poulet**, les **patates douces** et la **salade** dans les assiettes. Arroser le **poulet** du **mélange d'érable et de moutarde** (contenu dans le petit bol).

Le repas est prêt!