

# Poulet rôti à la moutarde et à l'érable

avec trio de légumes au beurre et riz sauvage aux herbes

Spéciale

45 minutes



Poulet en crapaudine



Medley de riz sauvage



Carotte



Pois mange-tout



Radis



Persil



Sirop d'érable



Moutarde à l'ancienne



Concentré de bouillon de poulet



Sel d'ail

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

Plaque à cuisson, épluche-légumes, poêle antiadhésive moyenne, cuillères à mesurer, pinceau à pâtisserie en silicone, casserole moyenne, papier parchemin, petit bol, tasses à mesurer, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poulet en crapaudine	550 g	1 100 g
Medley de riz sauvage	½ tasse	1 tasse
Carotte	170 g	340 g
Pois mange-tout	113 g	227 g
Radis	3	6
Persil	7 g	14 g
Sirop d'érable	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Moutarde à l'ancienne	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Concentré de bouillon de poulet	2	4
Sel d'ail	1 c. à thé	2 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, mais peut entraîner de légères variations de couleur et un parfum plus fort. Les deux disparaissent 3 minutes après l'ouverture.

## 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

    @HelloFreshCA



## Commencer le poulet

- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis le disposer sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Badigeonner le côté peau de **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis assaisonner tous les côtés de la **moitié du sel d'ail et poivrer**.
- Rôtir dans le **bas** du four pendant 25 min (35 min pour 4 pers.), jusqu'à ce que le **poulet** soit légèrement doré. (**REMARQUE** : Le poulet continuera de cuire à une autre étape.)



## Terminer le poulet

- Lorsque le **poulet** aura rôti pendant 25 min (35 min pour 4 pers.), le retirer du four. Badigeonner du **mélange érable-moutarde** avec précaution.
- Remettre le **poulet** dans le **bas** du four. Rôtir de 10 à 12 min (12 à 15 min pour 4 pers.), jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit\*\*.
- Transférer le **poulet** sur une planche à découper propre et laisser reposer de 2 à 3 min.



## Cuire le riz

- Entre-temps, ajouter dans une casserole moyenne le **medley de riz sauvage**, la **moitié du concentré de bouillon**, le **reste du sel d'ail**, **1 c. à soupe de beurre** et **1 tasse d'eau** (doubler les qtés pour 4 pers.). Porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu doux. Laisser mijoter à couvert de 24 à 26 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



## Cuire les légumes

- Entre-temps, chauffer une poêle antiadhésive moyenne (une grande poêle pour 4 pers.) à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **carottes**, les **radis**, le **reste du sirop d'érable**, le **reste du concentré de bouillon** et **½ tasse d'eau** (½ tasse pour 4 pers.). Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que **presque tout le liquide** se soit évaporé et que les **légumes** aient commencé à ramollir.
- Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.) et les **pois mange-tout**. **Saler et poivrer**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.



## Préparer

- Entre-temps, peler, puis trancher la **carotte** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Couper les **radis** en quartiers de 1,25 cm (½ po).
- Parer les **pois mange-tout**.
- Hacher finement le **persil**.
- Dans un petit bol, mélanger la **moutarde** et la **moitié du sirop d'érable**.



## Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, **poivrer**, puis ajouter la **moitié du persil**.
- Découper le **poulet**.
- Répartir le **poulet**, le **riz** et les **légumes** dans les assiettes.
- Parsemer le **poulet** du **reste du persil**.

## Le souper, c'est réglé!