



POULET RÔTI GLACÉ AU MIEL

avec patates douces et courgettes



BONJOUR

MIEL-MOUTARDE

Notre version maison de ce duo populaire ajoute un côté sucré et piquant au poulet

PRÉP: 15 MIN | TOTAL: 35 MIN | CALORIES: 479



Cuisses de poulet



Patate douce, en cubes



Oignon rouge, en cubes



Courgette



Persil



Ail



Vinaigre de vin blanc



Moutarde à l'ancienne



Miel

SORTEZ

- Plaques à cuisson (2)
- Tasses à mesurer
- Essuie-tout
- Sel et poivre
- Presse-ail
- Huile d'olive ou de canola
- Grand bol
- Grande poêle antiadhésive

INGRÉDIENTS

4 pers

- Cuisses de poulet 680 g
- Patate douce, en cubes 680 g
- Oignon rouge, en cubes 113 g
- Courgette 454 g
- Persil 10 g
- Ail 20 g
- Vinaigre de vin blanc 9 2 c. à table
- Moutarde à l'ancienne 6,9 2 c. à table
- Miel 4 c. à table

ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

- 0 Seafood/Fruit de Mer
- 1 Wheat/Blé
- 2 Milk/Lait
- 3 Egg/Oeuf
- 4 Soy/Soja
- 5 Tree Nut/Noix
- 6 Mustard/Moutarde
- 7 Peanut/Cacahuète
- 8 Sesame/Sésame
- 9 Sulphites/Sulfites
- 10 Crustacean/Crustacé
- 11 Shellfish/Fruit de Mer

*Wash and dry all produce.

**Cook to a minimum internal temp. of 74°C/165°F.



BON DÉPART

Préchauffez votre four à **425°F** (pour rôtir les légumes et le poulet). Commencez à cuisiner lorsque le four est à la bonne température!



1 RÔTIR LES PATATES DOUCE

Laver et sécher tous les aliments.*

Sur une plaque à cuisson, arroser les **patates douce** et les **oignons** d'un filet d'**huile**. **Saler** et **poivrer**. Rôtir au centre du four, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les légumes soient brun doré, de 20 à 22 min.



4 CUIRE LE POULET

Entre-temps, dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter un filet d'**huile**, puis le **poulet**. Cuire jusqu'à ce qu'il soit doré, de 2 à 3 min par côté. (Conservez le reste de la marinade pour l'Étape 5!) Retirer la poêle du feu et transférer le poulet sur l'autre côté de la plaque contenant la **courgette**. Rôtir au four jusqu'à ce que le poulet soit entièrement cuit, de 7 à 10 min. (**ASTUCE:** cuire chaque morceau à une température interne minimale de 74°C/165°F.**)



2 PRÉPARATION

Entre-temps, émincer ou presser l'**ail**. Dans un grand bol, combiner le **miel**, la **moutarde**, l'**ail** et le **vinaigre**. **Saler** et **poivrer**. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis ajouter à la **marinade**. Mélanger pour couvrir. Réserver.



5 CUIRE LA SAUCE

Dans la même poêle à feu moyen, ajouter le **reste de marinade**, les **jus du poulet** de la plaque à cuisson (s'il y en a) et **2/3 tasse d'eau**. Cuire, en dégageant les **morceaux collés** au fond de la poêle (ces morceaux débordent de saveurs!) et porter à ébullition à feu moyen. Mijoter jusqu'à ce que la sauce réduise de moitié, de 1 à 2 min.



3 PRÉPARER LA COURGETTE

Hacher finement le **persil**. Couper la **courgette** en cubes de 2,5 cm (1 po). Sur un côté d'un autre plaque à cuisson, mélanger la courgette et la **moitié du persil** et arroser d'un filet d'**huile**. **Saler** et **poivrer**. Rôtir au centre jusqu'à ce que les courgettes soient brun doré, de 18 à 20 min.



6 FINIR ET SERVIR

Répartir le **poulet** et les **légumes** dans les assiettes. Napper de **sauce à cuisson** et garnir **du reste de persil**.

GÉNIAL!

Vous aimez la marinade? Essayez-la en vinaigrette en y ajoutant de l'huile d'olive!