

# Poulet à l'érable et moutarde de Dijon dans la mijoteuse (avec Brocoli)

- Une délicieuse recette de poulet à l'érable et moutarde de Dijon dans la mijoteuse!



## Ingrédients :

*Pour le poulet :*

- 8 cuillères à thé de cassonade
- 8 hauts de cuisse de poulet (ou des poitrines!)
- Sel et poivre du moulin
- 2 cuillères à soupe de beurre non salé
- 2 têtes de brocoli coupées en fleur
- 2 cuillères à soupe de persil frais

*Pour la sauce :*

- 1/3 de tasse (85 ml) de sirop d'érable
- 3 cuillères à soupe de moutarde de Dijon
- 1 cuillère à thé de moutarde sèche (rajouter de la moutarde de Dijon si vous n'en avez pas)
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de vin rouge
- 2 gousses d'ail émincées
- 1/2 cuillère à thé de romarin séché

- 1/2 cuillère à thé d'origan séché
- Le zeste d'un orange
- Sel et poivre du moulin

### Préparation :

1. Dans un bol de taille moyenne, bien mélanger tous les ingrédients de la sauce ensemble et mettre de côté.
2. En utilisant vos doigts bien, étendre environ 1 cuillère à thé de cassonade par morceaux de poulet. Si vous utilisez des poitrines, utilisez-en un peu plus, on ne vira pas fou avec ça.
3. Dans une casserole, faites fondre le beurre à feu moyen et ajoutez les morceaux de poulet. Saisissez pendant 2 à 3 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'ils soient légèrement brunis.
4. Mettre les morceaux de poulet dans votre mijoteuse.
5. Verser la sauce au sirop d'érable.
6. Faire cuire dans la mijoteuse pour 6 heures à LOW ou 2 h 30 à HIGH.
7. Ajouter les brocolis dans les dernières 30 minutes.
8. Garnir de persil.

“ *Un bon petit plat à la mijoteuse qui n'est pas piqué des vers! C'est difficile de faire plus simple et que ça et le petit goût d'érable est succulent.*

Merci d'imprimer ma recette! Passez le message que vous l'avez prise sur ChefCuisto.com :)