



5 15

Poulet à l'érable et moutarde à l'ancienne

PORTIONS
4

TEMPS DE PRÉPARATION
15 minutes

TEMPS DE CUISSON
24 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: calories 291; protéines 35 g; matières grasses 8 g; glucides 18 g; fibres 1 g; fer 1 mg; calcium 42 mg; sodium 342 mg

Cette recette facile de poulet à l'érable et moutarde à l'ancienne deviendra certainement l'un de vos classiques favoris !

Ingrédients



4 poitrines de poulet sans peau de 150 g (1/3 de lb) chacune



1 petit oignon haché



125 ml (1/2 tasse) de bouillon de poulet



60 ml (1/4 de tasse) de sirop d'érable



30 ml (2 c. à soupe) de moutarde à l'ancienne

Prévoir aussi:

- 10 ml (2 c. à thé) d'ail haché

Facultatif

- 5 ml (1 c. à thé) de romarin frais haché

Étapes

- 1 Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).
- 2 Dans une grande poêle, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Faire dorer les poitrines de poulet de 2 à 3 minutes de chaque côté. Réserver dans une assiette.
- 3 Dans la même poêle, cuire l'oignon et l'ail de 2 à 3 minutes.
- 4 Ajouter le bouillon de poulet, le sirop d'érable, la moutarde et, si désiré, le romarin. Remuer. Ajouter les poitrines de poulet. Saler et poivrer. Porter à ébullition.
- 5 Poursuivre la cuisson au four de 18 à 22 minutes, en arrosant les poitrines de sauce de temps en temps, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair du poulet ait perdu sa teinte rosée.

Idée pour accompagner

Légumes rôtis au four

Couper 4 pommes de terre en quartiers. Couper de 6 à 8 carottes nantaises en deux sur la longueur. Couper 1 brocoli en bouquets. Dans un bol, mélanger les pommes de terre et les carottes avec 10 ml (2 c. à thé) d'huile d'olive, 5 ml (1 c. à thé) de paprika et 5 ml (1 c. à thé) de thym frais haché. Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, déposer les pommes de terre et les carottes. Cuire au four de 15 à 20 minutes à 205 °C (400 °F). Ajouter le brocoli sur la plaque et poursuivre la cuisson 10 minutes. Retirer du four. Saler, poivrer et remuer.