

Cuisinez!

Poulet à la moutarde et à l'érable

Ingrédients

Ingrédients principaux

625 g (1 ¼ lb) de hauts de cuisse de poulet désossé sans la peau

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

30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable

Sel et poivre

Préparation

Étapes principales

Dans un grand bol, déposer le poulet, ajouter la moutarde et le sirop d'érable, et mélanger pour bien enrober. Saler et poivrer.

Chauffer un poêlon antiadhésif à feu moyen-vif.

Déposer les morceaux de poulet et cuire 5 à 7 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce que les morceaux soient bien dorés. Éviter de trop manipuler le poulet pendant la cuisson et ne pas surcharger le poêlon*.

Servir dans un grand plat et déposer au centre de la table.

Aussi délicieux en sandwich avec des tranches de pommes ou en salade avec des noix.



ASTUCE



INFO SANTÉ

*Afin de ne pas surcharger la poêle, procéder par étapes si nécessaire ou utiliser deux poêlons simultanément.

C'est vrai que le haut de cuisse de poulet contient plus de gras que la poitrine, mais c'est aussi une partie plus savoureuse et plus juteuse. Une portion de 100 g (3,5 oz) de poitrine de poulet grillée (désossée, sans la peau) contient 4 g de gras. La même portion de haut de cuisse de poulet grillé (désossé, sans la peau) contient 8 g de gras. Mais avant de paniquer, mieux vaut poursuivre nos comparaisons. Avec du boeuf haché maigre, vous obtenez 17 g de gras par 100 g et avec des saucisses italiennes, vous grimpez à 27 g de gras par 100 g. Quand on compare, on se console!

Valeur nutritionnelle

Recette principale

Calories

237

Protéines

30 g

Lipides

8 g

Glucides

8 g

Fibres

0 g

Sodium

396 mg