



Poitrines de poulet à l'érable sur plaque

- 4 à 6 portions
- 15 minutes

- 4 heures
- 35 minutes

Difficulté : **Facile**

Ingrédients

- 6 poitrines de poulet Exceldor
- 4 tasses de pommes de terre grelots, lavées
- Sel et poivre, au goût

Marinade

- 1 c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive
- 1/3 de tasse (75 ml) de sirop d'érable
- 2 gousses d'ail hachées
- 2 c. à soupe (30 ml) de sauce Worcestershire
- 1 c. à soupe (15 ml) de moutarde de Meaux
- 1 c. à soupe (15 ml) de vinaigre de vin blanc
- 1 c. à thé (5 ml) de thym frais

Préparation

1. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).
2. Dans un bol, verser tous les ingrédients de la marinade et bien mélanger. Réserver 30 ml (2 c. à soupe), verser le reste dans un sac de plastique refermable et y ajouter les poitrines de poulet. Bien agiter afin d'enduire le poulet de marinade uniformément. Réfrigérer 4 heures.
3. Dans un petit bol, bien enrober les pommes de terre de la marinade réservée et mettre de côté.
4. Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, disposer les poitrines de poulet ainsi que les pommes de terre grelots. Saler et poivrer.
5. Cuire 35 minutes en retournant les poitrines à mi-cuisson.
6. Servir les poitrines accompagnées des pommes de terre grelots.

□