

metro



Poulet épicé à l'érable

Évaluer cette recette ★ ★ ★ ☆ ☆ 10 Votes



Sans Gluten



Sans Lactose

4 PORTIONS | 0:15 PRÉPARATION | 0:30 CUISSON | 0:45 TEMPS TOTAL

Ingrédients

8 Hauts de cuisses de poulet frais refroidi à l'air désossés sans peau

4 Poitrines de poulet refroidies à l'air désossées sans peau

SAUCE À BADIGEONNER À L'ÉRABLE

30 ml Huile d'olive extra vierge
(2 c. à soupe)

2 Gousses d'ail, hachées

60 ml Sauce chili
(4 c. à soupe)

45 ml Sirop d'érable
(3 c. à soupe)

10 ml Sauce tabasco

Préparation

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

Dans un bol en verre, mélanger tous les ingrédients de la sauce. Réserver.

Dans une poêle, faire colorer à feu moyen dans un mélange beurre-huile, les morceaux de poulet de chaque côté.

Dans un plat allant au four, déposer les morceaux de poulet et les badigeonner avec la sauce à l'érable. En cours de cuisson, badigeonner à nouveau. Faire cuire 20-30 minutes.

Accompagner de demies poires caramélisées et quartiers de patates douces.

Source : Metro

Accords vins et mets



Fruité et léger

Ces vins légers se reconnaissent à leurs arômes simples de fruits, leur sensation de fraîcheur et leur structure peu imposante. Ils doivent être consommés dans leur jeunesse.

© Société des alcools du Québec, 2007

(2 c. à thé)

5 ml Fécule de maïs délayée dans un peu d'eau
(1 c. à thé) froide

30 ml Vinaigre de framboise
(2 c. à soupe)

Accords bières et mets



Franche et houblonnée

Appréciée pour son amertume.
Un goût léger à moyen, houblonné, avec
une amertume prononcée.

Mentions légales

Recettes sans gluten

Assurez-vous de n'utiliser que des céréales, farines et féculés certifiées sans gluten et de bien lire les étiquettes de produits lors de l'achat.

Recettes sans lactose

Assurez-vous de n'utiliser que des laits, yogourts, beurres, fromages et autres produits « laitiers » sans lactose et de bien lire les étiquettes de produits lors de l'achat.

Metro Richelieu inc., ses compagnies affiliées et ses filiales n'engagent pas leur responsabilité pour toutes circonstances découlant de l'utilisation des recettes suggérées. Il appartient à la personne utilisant ce site de s'assurer que chacun des ingrédients est conforme à son régime de vie et/ou à ses restrictions alimentaires.
