



BONJOUR

ÉRABLE

Le sirop d'érable aide à rehausser le goût naturellement sucré de la patate douce!

TIME: 35 MIN



Cuisses de poulet



Sirop d'érable



Patate douce



Mayonnaise



Flocons de maïs



Ail



Brocoli,
en fleurons



Citron

SORTEZ

- Plaque à cuisson
- Pinceau en silicone
- Presse-ail
- Petit bol
- Grande poêle antiadhésive
- Essuie-tout
- Papier parchemin
- Presse-purée
- Beurre non salé **2** (4 c. à table)
- Rouleau à pâte
- Casserole moyenne
- Cuillères à mesurer
- Assiette creuse
- Tasses à mesurer
- Zesteur
- Épluche-légumes
- Sel et poivre
- Huile d'olive ou de canola

INGRÉDIENTS

4 pers

- Cuisses de poulet 680 g
- Sirop d'érable 2 c. à table
- Patate douce 680 g
- Mayonnaise **3,9** 4 c. à table
- Flocons de maïs 2 tasse
- Ail 9 g
- Brocoli, en fleurons 454 g
- Citron 1

ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

- 0 Seafood/Fruit de Mer
- 1 Wheat/Blé
- 2 Milk/Lait
- 3 Egg/Oeuf
- 4 Soy/Soja
- 5 Tree Nut/Noix
- 6 Mustard/Moutarde
- 7 Peanut/Cacahuète
- 8 Sesame/Sésame
- 9 Sulphites/Sulfites
- 10 Crustacean/Crustacé
- 11 Shellfish/Fruit de Mer

*Wash and dry all produce.

**Cook to a min. internal temp. of 74°C/165°F.



BON DÉPART



Préchauffer le four à **425°F** (pour cuire le poulet). Commencer à cuisiner lorsque le four est à la bonne température!



1 PRÉPARER LA PANURE

Laver et sécher tous les aliments.*

Peler, puis couper les **patates** en morceaux de 2,5 cm (1 po). Dans un grand sac à glissière, ajouter les **flocons de maïs**, **saler** et **poivrer**, puis sceller. À l'aide d'un rouleau à pâte ou d'une bouteille, écraser les **flocons de maïs** jusqu'à l'obtention d'une texture de chapelure. Transférer les **flocons de maïs** dans une assiette creuse. Dans une casserole moyenne, ajouter **6 tasses d'eau** et **2 c. à thé de sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.



4 PRÉPARATION

Entre-temps, couper le **brocoli** en bouchées moyennes. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Zester et presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers. Dans un petit bol, mélanger le **reste** de **mayo**, **1 c. à thé** de **sirop d'érable**, **1 c. à thé** de **zeste de citron**, **1 c. à table** de **jus de citron** et **¼ c. à thé** d'**ail**. **Saler** et **poivrer**. Réserver.



2 PANER LE POULET

Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Badigeonner le **dessus** du **poulet** de **½ c. à table** de **mayo**. **Une** à la fois, presser les cuisses dans les **flocons de maïs**. Transférer sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Saupoudrer **du reste** de **flocons** (encore dans l'assiette), puis arroser de **½ c. à thé** d'**huile**.



5 CUIRE LE BROCOLI

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table** d'**huile** et **2 c. à table** de **beurre**. Mélanger jusqu'à ce que le **beurre** fonde, 1 min. Ajouter le **brocoli**, le **reste** d'**ail** et **2 c. à table** d'**eau**. Bien mélanger. Couvrir et cuire en remuant jusqu'à ce que le **brocoli** soit tendre, de 5 à 6 min. **Saler** et **poivrer**. Lorsque les **patates** sont tendres, réserver **¼ tasse** d'**eau de cuisson**, puis les égoutter et les remettre dans la même casserole (hors du feu).



3 CUIRE LE POULET

Rôtir le **poulet** au **centre** du four jusqu'à ce qu'il soit brun doré et entièrement cuit, de 20 à 25 min. (**ASTUCE**: cuire à une température interne minimale de 74°C/165°F.**) Entre-temps, ajouter les **patates douces** à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert jusqu'à ce qu'une fourchette y entre facilement, de 12 à 15 min.



6 FINIR ET SERVIR

À l'aide d'une fourchette ou d'un presse-purée, incorporer **2 c. à table** de **beurre**, le **reste** de **sirop d'érable** et l'**eau de cuisson** aux patates jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. **Poivrer**. Répartir les **brocolis**, la **purée** et le **poulet** dans les assiettes. Servir avec la **trempe à l'ail et à l'érable**. Arroser du jus d'un **quartier de citron**, au goût.

CROQUANT!

Qui aurait cru qu'une simple céréale puisse rendre le poulet aussi croustillant?