



5 15

Hauts de cuisses caramélisés érable et ail

PORTIONS
4

TEMPS DE PRÉPARATION
15 minutes

TEMPS DE CUISSON
15 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: calories 440; protéines 33 g; matières grasses 19 g; glucides 31 g; fibres 0 g; fer 2 mg; calcium 55 mg; sodium 230 mg

Ingrédients



Sirop d'érable 125 ml (1/2 tasse)



Vinaigre balsamique 60 ml (1/4 de tasse)



Ail 15 ml (1 c. à soupe), haché



Moutarde de Dijon 15 ml (1 c. à soupe)



Hauts de cuisses de poulet 12, désossés sans la peau

Prévoir aussi:

- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive

Préparation

- 1 Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).
- 2 Dans un bol allant au micro-ondes, fouetter le sirop d'érable avec le vinaigre balsamique, l'ail, la moutarde de Dijon et 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive.
- 3 Dans une poêle allant au four, chauffer le reste de l'huile à feu moyen. Faire dorer les hauts de cuisses 2 minutes de chaque côté.
- 4 Verser la moitié de la sauce sur les hauts de cuisses. Déposer la poêle au four et cuire 15 minutes, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair du poulet ait perdu sa teinte rosée.
- 5 Au moment de servir, réchauffer le reste de la sauce de 1 à 2 minutes au micro-ondes. Servir avec le poulet.
- 6 **Pour la congélation**
Suivre les étapes 2 et 3. Laisser tiédir les hauts de cuisses de poulet. Déposer dans un contenant hermétique, puis verser la moitié de la sauce. Verser le reste de la sauce dans un autre contenant. Congeler les

deux contenants. Faire décongeler au réfrigérateur.
Préchauffer le four à 205 °C (400 °F), puis cuire les hauts de cuisses 15 minutes, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair du poulet ait perdu sa teinte rosée. Poursuivre avec l'étape 5.