



Hauts de cuisses de poulet et sa marinade à l'érable

Ingrédients :

8 hauts de cuisses de poulet
30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive

Marinade

125 ml (1/2 tasse) de sirop d'érable
20 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de cidre
30 ml (2 c. à soupe) de sauce Tamari
15 ml (1 c. à soupe) de gingembre frais
15 ml (1 c. à soupe) de moutarde de Dijon
2 gousses d'ail, hachées

- Mélanger ensemble tous les ingrédients
- Laisser macérer les hauts de cuisses de poulet dans la marinade 15 à 20 minutes

Cuisson des hauts de cuisses de poulet

- Préchauffer le four à 180°C (350°F)
- Égoutter les hauts de cuisses de poulet
- Chauffer l'huile dans un poêlon, saisir le poulet de tous les côtés
- Déposer les hauts de cuisses de poulet dans une casserole allant au four
- Ajouter la marinade, cuire au four à couvert environ 30 minutes selon la grosseur des morceaux de poulet ou jusqu'à ce que le jus qui s'écoule de la viande soit clair
- Servir avec des pommes de terre et des juliennes de légumes en saison

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de repos : 15 à 20 minutes

Temps de cuisson : environ 30 minutes

Rendement : 4 portions

Couscous

500 ml (2 tasses) de coucous précuit
60 ml (1/4 tasse) d'huile d'olive
10 ml (2 c. à thé) de cari
2 échalotes coupées finement
250 ml (1 tasse) bouillon de poulet bouillant
sel et poivre

30 ml (2 c. à soupe) de beurre
sel, poivre au goût



Méthode

- Chauffer l'huile dans un couscoussier ou dans une grande casserole, ajouter le cari et les échalotes, chauffer sans prendre couleur, retirer du feu
- Ajouter le couscous et travailler à la cuillère pour bien faire entrer l'huile dans le couscous
- Ajouter le bouillon bouillant, laisser reposer 10 minutes à couvert
- Après ce temps, incorporer le beurre, le sel, le poivre
- Réserver au chaud
- Servir le couscous avec les hauts de cuisses de poulet

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 1 ou 2 minutes pour le cari et les échalotes

Rendement : 4 portions

Omelette à l'érable

Ingrédients :

30 ml (2 c. à soupe)	d'huile d'olive
4	oeufs
125 ml (1/2 tasse)	de lait
60 ml (1/4 tasse)	de sirop d'érable
2,5 ml (1/2 c. à thé)	de poudre à pâte
2,5 ml (1/2 c. à thé)	de bicarbonate de soude
30 ml (2 c. à soupe)	de farine
	poivre et sel au goût
	pointes de fromage au choix

Méthode

- Chauffer l'huile dans un poêlon à feu moyen
- Dans un bol, mélanger tous les autres ingrédients, excepté le fromage
- Cuire 8 à 10 minutes au poêlon à feu moyen ou
- Cuire au centre du four à 180°C (350°F) pendant 15 minutes
- Accompagner de pointes de fromage

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 10 à 12 minutes

Rendement : 2 portions



Muffins à l'orange et aux dattes

Ingrédients

1	orange, coupée en quartiers
125 ml (1/2 tasse)	de jus d'orange
125 ml (1/2 tasse)	de dattes dénoyautées
125 ml (1/2 tasse)	de beurre fondu
1	oeuf
375 ml (1 1/2 tasse)	de farine
5 ml (1 c. à thé)	de bicarbonate de soude (soda à pâte)
5 ml (1 c. à thé)	de poudre à pâte
1 ml (1/4 c. à thé)	de sel
160 ml (2/3 tasse)	de sucre d'érable

Méthode

- Préchauffer le four à 175°C (350°F)
- Mettre les quartiers d'orange dans un bol du mélangeur électrique et défaire en purée, ajouter le jus d'orange et les dattes pour les défaire en purée
- Ajouter le beurre fondu et l'œuf, réserver
- Mêler ensemble la farine, le bicarbonate de soude, la poudre à pâte, le sel et le sucre d'érable
- Dans un bol à mélanger, incorporer les ingrédients secs à la purée, bien mélanger
- Verser ce mélange dans des moules à muffins foncés de caissettes de papier
- Cuire au four pendant 30 minutes

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Rendement : 1 douzaine

N.B. à défaut de sucre d'érable, on peut utiliser du sucre blanc ou de la cassonade