



Mes recettes d'érable



SALADE D'ÉTÉ AU POULET CROUSTILLANT PIQUANT À L'ÉRABLE

Portions 4 à 6

Préparation 40 minutes

Cuisson 20 minutes

Particularités

Le poulet croustillant est complètement épatant!! Notre secret? On a enrobé les morceaux de poulet croustillant dans un mélange de sriracha et de sirop d'érable. Quel bonheur de tomber sur une de ces bouchées sucrées-épicées!!

INGRÉDIENTS

Poulet croustillant à l'érable

- 2/3 tasse (160 ml) de mayonnaise
- 1 c. à thé (5 ml) de paprika
- 1/2 c. à thé (2,5 ml) de paprika fumé
- 1 gousse d'ail, hachée
- 1 1/2 tasse (375 ml) de [chapelure sans gluten](#)
- 1/2 c. à thé (2,5 ml) de sel
- 3 poitrines de poulet en cubes
- 1 c. à soupe (15 ml) de sauce piquante sriracha
- 1/3 tasse (80 ml) de [sirop d'érable de préférence ambré pour son goût riche](#)

Vinaigrette crémeuse au citron et à l'ail

- 1 tasse (250 ml) de crème de soya Belsoy
- Zeste de 1 citron
- 3 c. à soupe (45 ml) de jus de citron
- 1 c. à soupe (15 ml) de vinaigre de vin blanc
- 1 gousse d'ail, hachée
- 1 c. à soupe (15 ml) de moutarde de Dijon
- 1 c. à soupe (15 ml) de câpres hachés grossièrement
- 3/4 c. à thé (3,25 ml) de sel
- Poivre, au goût

Salade

- 4 tasses (1 L) de laitue iceberg hachée grossièrement
- 4 tasses (1 L) de laitue romaine hachée grossièrement
- 4 concombres libanais, en petits cubes
- 2 oignons verts, hachés grossièrement
- 2 tasses (500 ml) de tomates cerises coupées en 4
- 1 pomme rouge, en petits cubes
- 1 tasse (250 ml) de basilic frais haché grossièrement

PRÉPARATION

Poulet croustillant piquant à l'érable

1. Préchauffer le four à 450°F et tapisser une plaque à biscuits de papier parchemin.
2. Dans une première assiette, mélanger la mayonnaise, le paprika, le paprika fumé et l'ail et mélanger. Dans une deuxième assiette, déposer la chapelure et le sel.
3. Badigeonner les cubes de poulet avec le mélange de mayonnaise et les enrober de chapelure en pressant bien le mélange sur toute la surface des cubes de poulet.
4. Déposer sur la plaque. À l'aide d'un pinceau, badigeonner doucement le dessus des cubes de poulet d'un peu d'huile d'olive. Cuire au four 15 à 18 minutes ou jusqu'à ce que les cubes de poulet soient bien dorés. Laisser tiédir 5 minutes sur la plaque.
5. Dans un bol, mélanger le sirop d'érable et la sriracha. Badigeonner les cubes de poulet croustillant du mélange de sirop d'érable et de sriracha.

Vinaigrette crémeuse au citron et à l'ail

1. Dans un petit bol, à l'aide d'un fouet, mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette.

Salade

1. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients de la salade avec la vinaigrette.
2. Servir avec le poulet croustillant à l'érable.

MES RECETTES D'ÉRABLE

Toutes nos recettes d'érable sont incroyables! Il ne faudrait pas en manquer une! Pour voir la section complète et notre éventail de recettes,

[Voir toutes nos recettes d'érable!](#)

