

FRAIS ET RAPIDE



Préparation : 15 min
Cuisson : 45 min



L'ACCORD PARFAIT

Voyez la suggestion de vin d'Anne Martin, sommière agréée, page 100.



L'arme secrète d'un chef pour embellir les salades

INGRÉDIENT FRAIS

RADIS MELON D'EAU

Soit, le radis melon d'eau ne paie pas de mine. Mais sous son enveloppe vert et blanc, sa beauté intérieure se révèle dans une superbe chair fuchsia. Contrairement aux autres variétés de radis, il se conserve bien dans un cellier, ce qui en fait le favori des chefs locavores. Coupez-le en tranches extrafines pour donner du croquant à une salade ou faites-en de jolis bocaux de légumes marinés. Radis melon d'eau, de 3 \$ à 6 \$ la livre. Dans les fruiteries et les épiceries. **Planche à découper**, Rustica Tabletop.

Poulet au miel et à l'ail, riz à l'edamame POUR 4 PERSONNES

Plus besoin de commander chinois. Ce plat santé se réalise en un instant. Réunissez quelques ingrédients, mesurez, versez, enfournez, et le tour est joué !

- 8 cuisses de poulet, sans la peau, rincées et essuyées
- 250 ml (1 tasse) de cassonade
- 5 ml (1 c. à thé) de moutarde en poudre
- 4 gousses d'ail, émincées
- 15 ml (1 c. à soupe) de gingembre émincé
- 45 ml (3 c. à soupe) de sauce de soja

- 180 ml (¾ tasse) de miel
- 500 ml (2 tasses) d'eau
- 250 ml (1 tasse) de riz à grain long
- 250 ml (1 tasse) d'edamame cuits à la vapeur (suivre les instructions sur le sac)
- Sel au goût

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Dans un plat allant au four, déposer à l'envers les cuisses de poulet en les serrant bien. Répartir la cassonade, la moutarde, l'ail, le gingembre et la sauce de soja, puis napper le tout de miel. Cuire à découvert de 40 à 50 minutes ou jusqu'à ce que le jus de cuisson soit clair. Passer 2 minutes au grill, pour obtenir un aspect glacé et caramélisé.
2. Porter à complète ébullition une casserole d'eau de taille moyenne. Verser le riz et faire cuire à découvert, à petit feu, de 12 à 15 minutes ou jusqu'à absorption complète de l'eau. Laisser reposer de 5 à 10 minutes. Incorporer l'edamame, saler et servir avec le poulet.

INGRÉDIENT-VEDETTE



EDAMAME

Ces fèves de soja vertes sont une source naturelle d'antioxydants, ce qui explique leur popularité croissante des dernières années. Avec 36 % de protéines, l'edamame est une collation saine et nourrissante.

OBJET COOL



MOULE À WHOOPIE PIE

Cette année, les whoopie pies, sandwichs de gâteau moelleux à la crème veloutée, pourraient bien détrôner les cupcakes ! Pour cuisiner ces douceurs à la maison, rien de tel que le nouveau moule Le Choix du Président : fabriqué en acier au carbone, il offre une bonne répartition de la chaleur, et son revêtement antiadhésif facilite le démoulage. Il permet de réaliser six petits gâteaux, ou pourquoi pas, des garnitures de muffins. **Moule à whoopie pie**, 7 \$. Chez Loblaws.

WEB

Retrouvez nos recettes à l'edamame sur maisonetdemeure.com