

# Poulet Teriyaki au four

- La meilleure recette de poulet Teriyaki au four (Miam!)



## Ingrédients :

- 3/4 de tasse (190 ml) de sauce soja faible en sodium
- 1/2 tasse (125 ml) d'eau
- 1/4 de tasse (65 ml) de cassonade
- 1/2 cuillère à thé de gingembre moulu
- 1 gousse d'ail émincée
- 2 cuillères à soupe de fécule de maïs + 2 cuillères à soupe d'eau
- 2 poitrines de poulet sans la peau
- 1 tasse et demie de légumes de votre choix (brocoli, petites carottes, fèves, etc.)
- 3 tasses (750 ml) de riz brun cuit selon les instructions du paquet

## Préparation :

1. Préchauffer le four à 350 °F (176 °C). Bien huiler un plat pyrex de 8 x 13 avec une huile style Pam.
2. Combiner la sauce soja, l'eau, la cassonade, le gingembre et l'ail dans un petit chaudron et couvrir.
3. Porter à ébullition à feu moyen. Retirez le couvercle et laissez mijoter 1 minute.
4. Ajouter le mélange d'eau et de fécule de maïs. Continuer à faire cuire la sauce jusqu'à ce qu'elle épaississe.
5. Mettre les poitrines de poulet dans le plat. Verser 1 tasse (250 ml) de la sauce par dessus.
6. Faire cuire pendant 35 minutes.
7. Effiloche le poulet avec deux fourchettes.

8. Pendant ce temps, faire cuire les légumes à la vapeur.
9. Ajouter les légumes et le riz dans le plat et verser le 3/4 de la sauce restante.  
Mélanger en secouant le plat (AVEC VOS MITAINES À FOUR).
10. Faire cuire un autre 15 minutes.
11. Laissez reposer et garnir du restant de sauce.
12. Servir.

“

*Une recette vraiment très savoureuse de poulet Teriyaki que l'on fait dans un plat pyrex super facilement :)*

Merci d'imprimer ma recette! Passez le message que vous l'avez prise sur ChefCuisto.com :)