

Poulet teriyaki et légumes sur une plaque à cuisson

- La recette super facile de poulet teriyaki et légumes sur une plaque à cuisson



Ingrédients :

Teriyaki :

- 1 tasse (250 ml) de sauce soja faible en sodium
- 4 cuillères à soupe de miel
- 3 cuillères à soupe et demie de vinaigre de riz
- 1 cuillère à thé et demie d'huile de sésame (et un peu plus pour verser sur les légumes)
- 3 gousses d'ail émincées
- 3/4 de cuillère à thé de gingembre râpée
- 1 cuillère à soupe de fécule de maïs
- 1/4 de tasse (65 ml) d'eau
- Sel et poivre (au goût)
- 3 poitrines de poulet coupé sur le sens de la largeur
- 3 tasses (750 ml) de brocoli
- 1 tasse (250 ml) de rondelles de carottes

Légumes supplémentaires (optionnel) :

- 1/4 de tasse (65 ml) de fèves d'edamame
- 1/4 de tasse (65 ml) de morceaux d'ananas
- Graines de sésame
- Oignon vert

Préparation :

Pour la sauce :

1. Dans un chaudron de taille moyenne, à feu moyen, mélanger la sauce soja, le miel, le vinaigre, l'huile de sésame, l'ail, le gingembre, la fécule de maïs et l'eau.
2. Porter à ébullition jusqu'à ce que la sauce épaississe. Retirer du feu et mettre de côté.

Pour le poulet et les légumes :

1. Préchauffer le four à 400 °F (200 °C). Tapissez une plaque à cuisson d'une feuille de papier parchemin et vaporiser d'huile.
2. Assaisonner le poulet de sel et de poivre des deux côtés. Verser un filet de sauce sur le poulet. Réserver au moins la moitié de la sauce pour plus tard.
3. Faites cuire pendant 20 minutes. Retirer du four et verser de la sauce des deux côtés.
4. Ajouter le brocoli, carotte, edamame et ananas sur la plaque à cuisson autour du poulet. Assaisonner de sel et de poivre.
5. Verser un filet d'huile de sésame sur les légumes. Verser le restant de sauce teriyaki,
6. faites cuire un autre 15 à 20 minutes.
7. Retirer du four.
8. Garnir d'oignons verts et de graines de sésame.



C'est une recette super facile qui se fait sur une plaque à cuisson et qui demande très peu de travail. La sauce est FABULEUSE!

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