

Poulet teriyaki et légumes rôtis, sur une plaque (one pan)

Sauce teriyaki:

- 1 tasse de sauce soya réduite en sel
- 5 c. à table de miel
- 3 1/2 c. à table de vinaigre de riz
- 1 c. à table d'huile de sésame
- 3 gousses d'ail hachées
- 1 c. à table de gingembre râpé
- 1 c. à table de fécule de maïs
- 1/4 tasse d'eau
- 3 poitrines de poulet, coupées en lanières de 1 1/2 po
- 3 tasses de brocoli, en bouquets
- 1 tasse de carottes, en rondelles
- Sel et poivre du moulin

Ingrédients additionnels:

1/2 tasse de pois mange-tout ou de pois sucrés, 1/2 tasse d'ananas en morceaux, oignons verts tranchée et graines de sésames grillées.

Pour la sauce:

Dans une casserole moyenne, mélanger la sauce soya, le miel, le vinaigre de riz, l'huile de sésame, l'ail, le gingembre, la fécule et l'eau. Porter à ébullition en mélangeant constamment. Bien mélanger jusqu'à épaississement. Réserver au chaud.

Pour le poulet et les légumes:

Préchauffer le four à 400 F.

Tapisser une grande plaque d'un papier parchemin.

Saler et poivrer le poulet. Badigeonner le poulet avec 1/4 de la sauce des 2 côtés. Réserver le reste pour plus tard.

Cuire au four 20 minutes, sortir le poulet, le retourner et le badigeonner avec un peu de sauce.

Déposer le brocoli, les carottes, l'ananas et les pois mange-tout autour des lanières de poulet. Saler et poivrer. Ajouter 1 c. à table d'huile de sésame et un peu de sauce teriyaki sur les légumes et bien les mélanger.

Remettre au four pendant environ 15-20 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient cuits, mais encore croquants.

Badigeonner le poulet du restant de sauce teriyaki si désiré. Parsemer d'oignons verts tranchés et de graines de sésame grillées. Servir sur du riz basmati ou au jasmin.

(Source: Kat - Douceurs au palais, inspirée de: [the recipe critic](#))