



Temps de préparation : 10 MIN

Temps de cuisson : 25 MIN

Portions : 4

Ingrédients :

- *1 lb (500 g) poitrines de poulet désossées et sans peau*
- *1 c. à soupe (15 ml) d'huile végétale*
- *1 bocal (341 ml) de Sauce pour sauté Teriyaki VH[®], divisée*
- *750 ml (3 tasses) de germes de soja*
- *325 ml (1 1/2 tasse) de concombre en tranches fines*
- *1 grosse carotte, pelée et coupée en julienne*
- *250 ml (1 tasse) de poivron rouge finement tranché*
- *Feuilles de coriandre fraîches*

Étapes :

- 1. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F). Mélanger les poitrines de poulet avec l'huile et la moitié de la sauce pour sauté Teriyaki VH[®].*
- 2. Dans un grand bol, mélanger les poitrines de poulet pour les enduire d'huile et de la moitié de la sauce pour sauté Teriyaki VH[®]. Réserver et laisser mariner jusqu'à ce que le four soit préchauffé à 200 °C (400 °F).*
- 3. Mettre le poulet dans une petite rôtissoire. Faire cuire, en badigeonnant deux fois avec le reste de marinade, pendant 20 minutes ou jusqu'à cuisson complète. Transférer le poulet dans une assiette. Laisser refroidir 3 minutes. Trancher en lanières.*
- 4. Mélanger les germes de soja, le concombre, les carottes et le poivron rouge. Répartir dans les assiettes. Garnir de lanières de poulet. Saupoudrer de feuilles de coriandre fraîches.*



Poulet cuit à la Teriyaki

Astuce :

Servir avec des nouilles chinoises, si désiré.

Plus d'utilisations :

Mélanger avec de la mayonnaise et servir comme trempette avec des frites.

Badigeonner sur un flétan grillé, du saumon ou des crevettes.

Faire sauter avec des nouilles udon.