

# zeste

## Plaque asiatique au poulet

par ANTOINE SICOTTE

Quantité : **4 portions** (5) [Évaluer cette recette](#)

Durée totale : **35 min**

Préparation **10 min**

Cuisson **25 min**



### Préparation

1. Préchauffer le four à 400 °F.
2. Dans une tasse à mesurer, mélanger tous les ingrédients de la sauce, réserver.
3. Dans un bol, déposer les lanières de poulet et la moitié de la sauce. Bien mélanger et déposer le poulet sur une plaque recouverte de papier parche. Mettre au four pendant 10 minutes.
4. Pendant ce temps, déposer les légumes dans un bol et mélanger avec le reste de sauce. Sortir la plaque du four et déposer les légumes par-dessus les lanières de poulet. Cuire au four 15 minutes supplémentaires.
5. Dans une casserole, préparer le riz au jasmin selon les instructions sur l'emballage. Mélanger le riz cuit avec le vinaigre de riz et le miel.
6. Garnir de coriandre et de noix de cajou hachées. Servir avec des quartiers de lime.

PUBLICITÉ

### Ingrédients

2 poitrines de poulet, coupées en lanières

1 L (4 tasses) de brocolis, en fleurets

500 ml (2 tasses) de mini bok choy, coupés en deux

1 poivron rouge, coupé en lanières

1 oignon, coupé en lanières

#### SAUCE

2 gousses d'ail, hachées

15 ml (1 c. à soupe) de gingembre, haché

65 ml (1/4 tasse) de sauce hoisin

185 ml (3/4 tasse) de bouillon de poulet

15 ml (1 c. à soupe) de fécule de maïs

5 ml (1 c. à thé) de sauce sambal oelek

#### RIZ AU JASMIN ASIATIQUE

1 L (4 tasses) de riz au jasmin, cuit

65 ml (1/4 tasse) de vinaigre de riz

15 ml (1 c. à soupe) de miel

#### GARNITURE

PUBLICITÉ

65 ml (1/4 tasse) de coriandre, haché

65 ml (1/4 tasse) de noix de cajou, hachées

1 lime, en quartiers