



## Poulet Teriyaki au four

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 1 heure

Recette pour 4 personnes

### Ingrédients

- 4 grosses cuisses de poulet
- 3 patates douces de taille moyenne épluchées et coupées en morceaux de 3 cm
- 100 ml marinade de Teriyaki Kikkoman
- 2 c. à soupe d'huile de colza
- 2 oignons rouges, coupé en rondelles
- 1 poivron rouge, épépiné et coupé en tranches
- 1 poivron jaune, épépiné et coupé en tranches
- 200 g de fleurs de brocoli

1. Préchauffer le four à 220°C chaleur tournante, four à gaz thermostat 7. Dans un plat à gratin, arroser les cuisses de poulet et les patates douces avec la marinade Teriyaki et l'huile et faire cuire 30 minutes.
2. Au bout de 30 minutes, ajouter les oignons rouges et les poivrons en morceaux et bien mélanger pour que les ingrédients s'imprègnent bien de sauce.
3. Remettre au four 15-20 minutes, puis ajouter les fleurs de brocoli et finir de cuire encore 10-12 minutes avant de servir.