



Poulet rôti aux nouilles, brocolis et pois mange-tout



Temps de préparation

30 min à 1h



Difficulté

Facile



Ingrédients

4 filets de poulet (en morceaux)
4 cuillères à soupe de sauce soja
4 gousses d'ail (pressées)
1 pièce de gingembre (râpé)
400 grammes de nouilles
1 branche de brocoli (en bouquets)
250 grammes de pois gourmands (nettoyés)
4 cuillères à soupe d'huile d'arachide
1 cuillère à soupe de graines de sésame
coriandre

Méthode de préparation

- 1.** Mélangez les morceaux de poulet avec la sauce soja, le miel, l'ail et le gingembre. Laissez mariner pendant 20 minutes. Pendant ce temps, faites cuire les nouilles selon les instructions sur l'emballage. Égouttez-les. Répartissez le poulet, les nouilles, le brocoli et les pois mange-tout sur une plaque de cuisson. Arrosez de marinade. Aspergez d'huile d'arachide.
- 2.** Enfournez la plaque de cuisson pour 25 minutes dans un four préchauffé à 200 °C.
- 3.** Garnissez de graines de sésame et de coriandre.