

Poulet rôti aux herbes et sauce soja sucrée

durée totale **100 min.** 20 min. temps de préparation 50 min. temps de cuisson 30 min. temps de marinade

Données nutritionnelles (par portion):
2.750 kJ / 650 kcal

Matières grasses: **25 g** Protéines: **60 g**
Glucides: **45 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

4 quartiers de poulet avec les os (environ 1,5-2 kg)
4 càs Sauce soja sucrée Kikkoman
2 càs d'herbes de Provence
3 gousses d'ail hachées
600 g de pommes de terre, épluchées et coupées en petits morceaux
2 carottes, épluchées et coupées en rondelles
1 courgette, coupée en rondelles
1 poivron rouge, coupé en lanières
1 càs d'huile d'olive
Sel et poivre

PRÉPARATION

Étape 1

4 quartiers de poulet avec les os (environ 1,5-2 kg) - **4 càs** Sauce soja sucrée Kikkoman - **2 càs** d'herbes de Provence - **3** gousses d'ail hachées - Poivre fraîchement moulu
Dans un grand bol, mélanger la sauce sucrée Kikkoman, les herbes de Provence, l'ail haché et le poivre. Ajouter les cuisses de poulet et les retourner jusqu'à ce qu'elles soient uniformément enrobées. Couvrir et laisser mariner pendant environ 30 minutes.

Étape 2

600 g de pommes de terre, épluchées et coupées en petits morceaux - **2** carottes, épluchées et coupées en rondelles - **1** courgette, coupée en tranches - **1** poivron rouge, coupé en lanières - **1 càs** d'huile d'olive - Sel et poivre
Dans un bol, mélanger les pommes de terre, les carottes, les courgettes et les poivrons avec un peu d'huile d'olive, du sel et du poivre. Étaler sur une plaque de cuisson. Disposer le poulet mariné sur le dessus et verser le reste de la marinade.

Étape 3

Cuire au four préchauffé à 190 °C pendant 45-50 minutes, jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit et les légumes tendres et légèrement dorés. Servir chaud.