

# Poulet et tofu asiatique au four

Préparation : 40 minutes / Portions : 8 / Se congèle

1 lb haut de cuisses de poulet coupés en morceaux environ 5cm  
454 g tofu ferme coupé en morceaux environ 5 cm  
2 gousses d'ail hachées  
15 ml de gingembre moulu  
250 ml sauce asiatique  
1 oignon coupé en lanières  
1 poivron tranché en lanières  
1 brocoli coupé en bouquets

1. Dans un plat de cuisson allant au four, déposer le poulet, le tofu, l'ail, le gingembre, puis verser la moitié de la sauce asiatique.
  2. Cuire au four à 400F pendant 20 minutes.
3. Retirer le plat du four, ajouter les légumes et le reste de la sauce et poursuivre la cuisson 20 minutes.
  4. Servir sur des vermicelles de riz !