


Poulet aux poivrons

Ingrédients









- 1 branche de cèleri
- 1/2 carotte e en rondelles
- 1 branche de romarin effeuillé
- 1/2 tomate
- 1/2 oignon
- 1 gousse d'ail
- 2 cuillères à café de bouillon de légumes
- 6 hauts de cuisse de poulet
- 5 petits poivrons
- sel aux cèpes
- QS de persil
- 2 sachets de riz (250 g)
- 1/2 verre doseur de lait
- 1/2 verre doseur de maïzena ou farine

Préparation :

Dans le bol du Cook'in®, mettre le cèleri coupé en tronçons, les rondelles de carottes, le romarin effeuillé, la 1/2 tomate coupée en morceaux, le 1/2 oignon émincé et la gousse d'ail. Cuire **5 min/110°C/vit 1** + . Dégraïsser les morceaux de poulet en enlevant la peau. Faire revenir quelques min de chaque côté pour colorer. Placer sur le panier vapeur du Cook'in®. Saupoudrer de sel aux cèpes et de persil. Couper les poivrons en lamelles et placer entre les morceaux de poulet. Placer le reste des lamelles dans le cuit vapeur inox. Placer les 2 sachets de riz dans le panier inox. Ajouter le fond de légumes et 1,5 l d'eau dans le bol avec les légumes précuits. Poser le panier inox et fermer le bol avec le cuit vapeur. Cuire **25 min/120°C/vit 2**. Une fois cuit, dresser le poulet, les poivrons et le riz dans un plat.

Pour la sauce d'accompagnement:

Du bol, conserver 500 ml de bouillon de cuisson. Ajouter la maïzena et le lait. Lier la sauce **5 min/100°C/vit 2**.

Accessoire(s)	Ingrédient(s)				TURBO/PETRIN
	Cèleri, carottes, romarin, tomate, oignon, ail	5 min	110°C	1	
	Fond de légumes, 1,5 l d'eau	25 min	120°C	2	
	Riz en sachet				
	Lamelles de poivron				
	Poulet doré, poivrons, sel, persil				
	bouillon de cuisson, maïzena, lait	5 min	100°C	2	

Ma touche perso :



Autour de ma table©

by Cachou66

www.autourdematable.com