

Poulet mariné aux légumes

Cette recette est extraite du livre Thermomix "La cuisine à toute vapeur". Pour réaliser ce plat, il faut utiliser tous les éléments du thermomix: le bol, le panier cuisson, le varoma et le plateau vapeur. On peut varier les légumes en fonction de la saison.



Ingrédients:

5 blancs de poulet

1 citron

Sel (1 cc + 1/2 cc)

1/2 cc de poivre

1 cc de curry

3 brins de persil

150 à 200 g de carotte

200 à 300 g de courgette

1/2 poivron vert

1/2 poivron rouge

1 petit oignon (80 g)

4 gousses d'ail

70 g d'huile d'olive (50 + 20)

400 g de tomates concassées en boîte

400 g d'eau (100 + 300)

300 g de graines de couscous

100 g de crème fraîche

Préparation:

1- Presser le citron. Ajouter 1 cc de sel, le poivre, le curry et le persil. Bien mélanger.

Couper en deux les blancs de poulet et les faire mariner une heure minimum.



2- Couper en morceaux les carottes, les courgettes et les poivrons. J'épluche les poivrons avant. Les mettre dans le panier cuisson et réserver.



3- Mettre l'oignon et l'ail dans le bol. Mixer 5 sec/Vit 5. Racler les parois du bol avec la spatule.



4- Ajouter 50 g d'huile d'olive et cuire 5 min/Varoma/Vit 1.



5- Déposer le poulet dans le Varoma.



6- Dans le bol, verser les tomates, le reste de la marinade et 100 d d'eau. Mixer 5 sec/Vit 2.



7- Insérer le panier cuisson et cuire 15 min/Varoma/Vit 1.



8- Pendant ce temps, verser les graines de couscous dans un saladier. Mouiller avec 300 g d'eau. Ajouter 1/2 cc de sel et 20 g d'huile d'olive. Mélanger et laisser gonfler 5 min.



9- Étaler les graines de couscous sur le plateau vapeur et le placer sur le Varoma. Mettre le Varoma sur le bol et programmer 15 min/Varoma/Vit 1.



10- A la fin de la cuisson, retirer le Varoma et le panier de cuisson. Ajouter la crème fraîche dans le bol et mixer 40 sec/Vit 7.



11- Servir chaud.



