nutrium

Justine
Diététicien · 629505150

POULET AUX CHOUX DE BRUXELLES CURRY MOUTARDE THERMOMIX

10 minutes
4 portions

INGRÉDIENTS

- 1 unité grande d'oignon, cru (205 g)
- 1 gousse d'ail, cru (6 g)
- 2 barquettes de lardon fumé, cru (200 g)
- 10 grammes de curry, poudre
- 400 grammes d'eau du robinet
- 500 grammes de chou de Bruxelles, cru
- 1 cuillère à soupe moyenne de moutarde (25 g)
- 3 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra (30 g)
- 400 grammes de poulet, viande, crue
- 120 grammes de crème de lait, 15 à 20% MG, légère, semi-épaisse, UHT
- 1 cuillère à soupe moyenne de moutarde à l'ancienne (25 g)

MODE DE PRÉPARATION

1º Mettre l'oignon et l'ail dans le bol, puis hacher 5 sec/vitesse 5.

2º Ajouter les lardons fumés, 2 c. à soupe de curry, 2 pincées de sel et 1 pincée de poivre, puis rissoler 5 min/120°C/vitesse sans le gobelet doseur.

3º Ajouter l'eau. Insérer le panier cuisson et y mettre les choux de Bruxelles, puis cuire à la vapeur 5 min/Varoma/vitesse 1. Pendant ce temps, mettre la moutarde à l'ancienne, l'huile d'olive et la c. à soupe de curry restante dans un saladier, puis mélanger. Y ajouter le poulet et mélanger à la cuillère. Répartir les morceaux de poulet entre le Varoma et le plateau vapeur, puis les saupoudrer des 2 pincées de sel restantes. Insérer le plateau vapeur dans le Varoma et réserver.

4º Retirer le gobelet doseur. Mettre en place l'ensemble Varoma et cuire à la vapeur 15 min/Varoma/vitesse 1. Retirer l'ensemble Varoma et le panier cuisson. Transvaser les choux et le poulet dans un récipient et réserver au chaud.

5º Ajouter la crème fraîche et la moutarde au contenu du bol, mélanger 1 min/vitesse 5-10 en augmentant progressivement la vitesse, puis cuire 5 min/100°C/vitesse 1. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire. Transvaser dans le récipient avec les choux et le poulet. Servir sans tarder, éventuellement accompagné de riz.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (480 g)	% AR
ÉNERGIE	84 kcal	404 kcal	20 %
PROTÉINES	7 g	36 g	72 %
GLUCIDES	3 g	12 g	5 %
SUCRES	1 g	7 g	8 %
LIPIDES	6 g	31 g	44 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	10 g	51 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	9 g	35 %
SODIUM	192 mg	924 mg	39 %