



POULET AUX LÉGUMES, SAUCE À LA CRÈME

 50 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 600 grammes d'eau du robinet
- 250 grammes de carottes, crues, coupées en morceaux
- 1 portion moyenne de céleri-rave, cru (100 g) coupé en morceaux
- 50 grammes de persil, frais, les feuilles seulement
- 1 cube de bouillon de volaille, déshydraté (10 g)
- 600 grammes de dinde, escalope, crue, coupé en lanières [5x2cm]
- 250 grammes de champignon de Paris ou champignon de couche, cru coupés en lamelles
- 40 grammes de farine de blé tendre ou froment T65
- 100 grammes de crème fraîche, 15 à 20% MG, légère, semi-épaisse, UHT
- 15 grammes de jus de citron
- 15 grammes de beurre à 82% MG, doux

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mettre l'eau, les carottes, le céleri-rave, le persil et le cube de bouillon de volaille dans le bol. Assaisonner les lanières de poulet avec le sel et le poivre, puis les mettre dans le Varoma. Mettre le Varoma en place et cuire à la vapeur 15 min/Varoma/vitesse 1. Pendant ce temps, mettre les champignons de Paris coupés en lamelles sur le plateau vapeur et réserver.
- 2° Ouvrir le couvercle du Varoma vers l'arrière avec précaution pour éviter les brûlures, mélanger les lanières de poulet à l'aide de la spatule pour assurer une cuisson homogène. Insérer le plateau vapeur contenant les champignons, fermer le couvercle du Varoma et prolonger la cuisson vapeur 10 min/Varoma/vitesse 1. Retirer l'ensemble Varoma et réserver.
- 3° Ajouter la farine, la crème fraîche et le jus de citron au contenu du bol, puis cuire 1 min/100°C/vitesse 6.
- 4° Ajouter les champignons de Paris et le beurre, puis chauffer 1 min/80°C/Fonction inversée/vitesse 1. Rectifier l'assaisonnement en fonction de vos goûts et servir le poulet et la sauce séparément, ou le poulet nappé de sauce.
- 5° © Thermomix® Ma cuisine au quotidien - 200 recettes indispensables

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (508 g)	% AR
ÉNERGIE	66 kcal	336 kcal	17 %
PROTÉINES	8 g	41 g	83 %
GLUCIDES	3 g	17 g	7 %
SUCRES	1 g	7 g	8 %
LIPIDES	2 g	11 g	15 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	6 g	30 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	5 g	20 %
SODIUM	138 mg	700 mg	29 %