



Cette recette a été publiée par un utilisateur du site Thermomix. Elle n'a pas été testée par le département recherche et développement Thermomix France. La société VORWERK France ne peut être tenue pour responsable de la création et de la réalisation de la recette proposée, notamment pour les quantités, les étapes et le résultat. Pour une utilisation optimale de votre Thermomix, veuillez vous référer uniquement au guide d'utilisation de votre appareil, en particulier pour les consignes de sécurité.



POULET BASQUAISE TM 31



Temps total: 40 min
Préparation: 10 min
Temps de cuisson:
30 min



2 portion/s



Facile



**Accessoires
dont vous avez
besoin:**
Panier de
cuisson

Ingrédients

Ingrédients

1 poivron jaune
1 poivrons rouge
2 tomates
1 gousse d'ail (facultatif)
1 oignon
10 gramme huile d'olive
4 pilons de poulet
100 gramme riz
herbes et épices à votre convenance

Préparation

1. Laver les légumes, épépiner les poivrons et les couper en lamelles. Couper les tomates en quatre et enlever les pépins.
2. Mettre l'ail et l'oignon coupés en deux dans le bol et mixer 4sec /vitesse 6.
3. Ajouter l'huile et faire rissoler 2 min/ 100°C / vitesse 2.
4. Ajouter les poivrons et les tomates et cuire 5min/ 100°C/ vitesse 2
5. A l'arrêt de la minuterie, ajouter les pilons de poulet, les herbes et épices puis cuire 27 min/100°C/  /vitesse 
6. Ajouter le riz dans le bol avant la fin de cuisson et en fonction du temps de cuisson de votre riz (ex: si votre riz cuit 10mn, le mettre au bout de 17mn).
7. A l'arrêt de la cuisson, vérifier l'assaisonnement et ajouter si besoin des épices/herbes. Passer le jus à l'aide du panier cuisson et présenter le poulet, le riz aux légumes à côté et mettre la sauce soit sur le plat, soit dans une saucière à côté.

Recette équilibrée avec seulement 10g d'huile !

Bon appétit !!

Commentaires & Conseils

Préparer à l'avance et faire réchauffer au dernier moment (5mn, , 100°C), le plat n'en sera que meilleur !!!



Cette recette a été publiée par un utilisateur du site Thermomix. Elle n'a pas été testée par le département recherche et développement Thermomix France. La société VORWERK France ne peut être tenue pour responsable de la création et de la réalisation de la recette proposée, notamment pour les quantités, les étapes et le résultat. Pour une utilisation optimale de votre Thermomix, veuillez vous référer uniquement au guide d'utilisation de votre appareil, en particulier pour les consignes de sécurité.

Auteur: [CharlotteQuid](#) Source: [espace-recettes.fr](#)