Escalope de poulet à la provençale au thermomix

Informations

Préparation : 10 min	Cuisson : 25 min	Durée : 35 min	Difficulté : 1/10
Ingrédients : 11	Etapes : 9	Commentaires : 11	Astuces : 16

Ingrédients

4 Escalopes de poulet très fines
160g de riz
1 gousse d'ail
1 oignon
1 poivron rouge
1 CàS d'huile
1 CàS de concentré de tomate
4 gobelets d'eau
1 CàS de crème épaisse
Basilic
Persil

Etapes

Pour préparer cette bonne recette de viande au thermomix bien parfumée, vous devez:

Â»

Eplucher l'ail et l'oignon, les mettre dans le bol du thermomix et hacher 5 secondes à la vitesse 5.

Â»

Ajouter l'huile et mixer 5 minutes à 70°C à la vitesse 1.

Â»

A la sonnerie, mettre le poivron coupé en morceaux d'environ 2 cm, le concentré de tomate, l'eau, un peu de basilic et le persil dans le bol du thermomix.

Â»

Dans le panier, mettre le riz préalablement rincé à l'eau froide.

Â»

Mettre les blancs de poulet dans le varoma, et programmer 20 minutes en fonction sens inverse, sur la vitesse mijotage et à la température varoma.

Â»

A la sonnerie, réserver le riz et les escalopes au chaud.

Â»

Ajouter la crème épaisse dans le bol du thermomix et régler 2 minutes en fonction sens inverse sur la vitesse 2. Racler les parois avec la spatule et ajouter la sauce sur le poulet.

Â»

Dresser la belle assiette et déguster aussitôt une bonne recette d'escalopes provençale au thermomix. C'est un régal au momix.

Â»

Mettre le sel et poivre à votre convenance.

copyright omothermix - 2024
http://www.omothermix.com

Escalope de poulet à la provençale au thermomix

Vous allez vous régaler avec cette recette de poulet au thermomix. Miam ;)

copyright omothermix - 2024
http://www.omothermix.com