Poulet sauce aigre-douce, légumes vapeur et riz au thermomix

Informations

Préparation : 20 min	Cuisson : 25 min	Durée : 45 min	Difficulté : 2/10
Ingrédients : 19	Etapes : 11	Commentaires : 3	Astuces : 15

Ingrédients

250G de riz
900G d'eau Pour les légumes vapeur:
150G de carotte
150G de poivrons rouges
100G de poivrons jaunes
150G de courgette
200G de champignons
100G de germes de soja Pour la sauce aigre-douce:
15G de gingembre frais
50G de vinaigre balsamique
50G de cassonade
50G de miel
15G de fécule de maïs
1CàC de sel
60G de sauce soja
1CàS de jus de citron
1 pincée de poivre
200G d'ananas
1KG de blancs de poulet

Etapes

Préparations des légumes et du riz:

Â»

Mettre l'eau dans le bol du thermomix.

Â»

Mettre le riz dans le panier de cuisson le rincer sous l'eau froide et l'insérer dans le bol du thermomix.

Â»

Couper les carottes, 100G de poivrons rouges, le poivrons jaunes et la courgette en julienne. Les disposer dans le varoma.

Â»

Laver et couper les champignons en lamelles les mettre dans le varoma. Ajouter les germes de soja.

Â»

Couper les blancs de poulet en cubes et les disposer sur le plateau du varoma.

Â»

A la sonnerie poser le varoma sur la couvercle du bol et régler 22 minutes à température varoma sur la vitesse 1.

Â»

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

Poulet sauce aigre-douce, légumes vapeur et riz au thermomix

Réserver le tout. Garder le jus de cuisson pour la sauce.
Pour la sauce aigre-douce:

Â»

Eplucher le gingembre le mettre dans le bol du thermomix avec le reste de poivrons rouge et régler 7 secondes sur la vitesse 7.

Â»

Mettre le vinaigre balsamique, la cassonade, le miel, la fécule de maïs, 150G de jus de cuisson et le sel dans le bol du thermomix et régler 10 secondes sur la vitesse 3.

Â»

Régler ensuite 3 minutes sur 100°C à la vitesse 2.

Â»

Ajouter la sauce soja, les ananas couper en morceaux, le jus de citron et le poivre et mixer 5 secondes sur la vitesse 3.
Servir aussitôt

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