Wrap poulet au magimix

Informations

Préparation : 5 min	Cuisson : 21 min	Durée : 26 min	Difficulté : 2/10
Ingrédients : 13	Etapes : 12	Astuces : 16	

Ingrédients

600G d'escalope de poulet
60G de poivrons vert
60G de poivron rouge
40G d'huile
4 feuilles de Wrap
1 oignon
1CàS de maïzena
1CàC de sel
1CàC de paprika
1CàC de sucre
1CàC d'ail en poudre
1CàC de piment d'Espelette
1CàC de cumin

Etapes

Â»
Eplucher l'oignon, le couper en 2 et le mettre dans le bol du thermomix.
Â»
Couper les poivrons en 2, les épépiner et les mettre dans le bol du thermomix.
Â»
Mixer 7 secondes sur la vitesse 5.
Â»
Ajouter l'huile.
Â»
Régler 6 minutes à la température Varoma, en fonction sens inverse, en vitesse mijotage.
Â»
Mettre le fouet.
Â»
Ajouter la maïzena, le sel, le paprika, le piment, le sucre, l'ail, le cumin dans le bol du thermomix.
Â»
Couper la viande en morceaux, puis la mettre dans le bol du thermomix.
Â»
Cuire 10 minutes à la température Varoma, en fonction sens inverse, sur la vitesse mijotage.
Â»
Prendre une feuille de wrap et la mettre 10 secondes au micro ondes.

copyright omothermix - 2026
http://www.omothermix.com

Wrap poulet au magimix

Â»

Poser la feuille à plat sur votre plan de travail, poser 3 CàS de votre préparation au centre du wrap.

Â»

Rabattre la bas du wrap jusqu'au milieu. pliez ensuite les 2 côtés du wrap jusqu'au milieu.

copyright omothermix - 2026
http://www.omothermix.com