

Mes petits suprêmes de poulet sauce chorizo...



Pour réaliser cette recette avec ou sans Thermomix il vous faudra...

1 kg de blancs de poulet, 60 g d'échalotes, 2 gousses d'ail, 80 g de vin blanc sec, 130 g de lait, 100 g de chorizo fort, 50 g de chorizo doux, 50 g de poivron rouge, 1 grosse cuiller à soupe de concentré de tomate, 1 cube de bouillon de volaille, 200 g d'eau, 80 g de St Moret, 2 cuillères à soupe bombées de fécule de maïs, 1 pincée de paprika, sel et poivre, quelques feuilles de coriandre fraîche, 250 g de rondelles de courgettes non épluchées.

La préparation au THERMOMIX :

1. Découper les blancs de poulet en lamelles, les mettre dans le panier de cuisson après les avoir saupoudrés de paprika. Mettre de côté.
2. Mettre dans le bol les échalotes et l'ail, mixer 5s/vit.5.
3. Racler les parois et ajouter le cube de bouillon, le vin blanc, le lait, les chorizos, le poivron en morceaux et débarrassé de ses pépins, le concentré de tomates, quelques feuilles de coriandre, et mixer 30s/vit.8. Racler les parois.
4. Ajouter l'eau, puis poser le panier avec la viande. Dans le Varoma, disposer les rondelles de courgettes et programmer 20mn/100°/vit.3. A la sonnerie, mélanger la viande pour passer celle de dessus dessous, et vice versa (...) Remettre 20mn/100°/vit.4.
5. A la sonnerie, retirer le panier et réserver la viande et les courgettes dans un plat.
6. Dans le bol, ajouter la Maïzena et le fromage frais, et rectifier l'assaisonnement avec sel et poivre. Programmer 3mn/90°/vit.4.

Verser la sauce sur la viande et servir avec les courgettes et un mélange de céréales (ici blé/maïs/soja) ou du riz. Décorer avec quelques feuilles de coriandre.

Préparation sans Thermomix...

- 1. Découper les blancs de poulet en lamelles et les saupoudrer de paprika.*
- 2. Mixez l'échalote et l'ail.*
- 3. Dans une sauteuse, déposez une cuiller à soupe d'huile d'olive et faites revenir 3 minutes l'ail et l'échalote à feu moyen sans cesser de remuer.*
- 4. Ajouter les lamelles de poulet et faites saisir à feu vif pendant 3-4 minutes en remuant toujours.*
- 5. Dans un blender ou un mixeur ajouter alors le cube de bouillon, le vin blanc, le lait, les chorizos, le poivron en morceaux et débarrassé de ses pépins, le concentré de tomates, quelques feuilles de coriandre et mixer jusqu'à ce que le mélange soit homogène.*
- 6. Verser ce mélange dans la sauteuse sur la viande et laissez cuire à couvert pendant 20 minutes à feu doux en remuant 2 ou 3 fois durant la cuisson.*
- 7. (en option) Pendant ce temps, faites cuire les rondelles de courgettes au cuit-vapeur ou à la poêle dans un filer d'huile d'olive (chez nous on les fait juste saisir, on aime qu'elles restent un peu croquantes).*
- 8. C'est prêt, régalez-vous !*