

## **POULET VAPEUR, TAGLIATELLES ET VELOUTE DE LEGUMES**

### **Ingrédients :**

#### Pour le velouté, le poulet vapeur, et les tagliatelles de légumes :

80 à 100 g d'oignons, coupés en deux

1 gousse d'ail

1 à 2 carottes coupées en tagliatelles

1 courgette, coupée en tagliatelles

20 g d'huile d'olive

400 g d'eau

2 cuillères à café de sel

450 g de légumes variés (**2 pommes de terre, 1 courgette, 2 carottes, un blanc de poireau**) coupés en rondelles.

500 g de poulet (escalope) coupés en lanières.

20 g de beurre ou 1 cuillère à soupe de crème liquide. (Facultatif)

### **Préparation :**

METTRE l'oignon et la gousse d'ail dans le bol, et HACHER **5 secondes /vitesse 5**.

RACLER les parois du bol à l'aide de la spatule.

A l'aide d'un économètre, DETAILLER les carottes, et la courgette en tagliatelles dans le varoma, en vous arrêtant à la zone des pépins ou du cœur de la carotte.

RESERVER dans le varoma.

METTRE le cœur des carottes et des courgettes coupées dans le bol.

AJOUTER l'huile d'olive au contenu du bol et faire suer **1mn30/80°C/vitesse 1** sans le gobelet doseur.

AJOUTER l'eau et le sel.

METTRE les légumes variés, coupés en rondelles, dans le panier cuisson. Insérer ce dernier.

DISPOSER les lanières de poulet sur le plateau vapeur, INSERER ce dernier dans le Varoma.

METTRE en place l'ensemble Varoma et CUIRE à la vapeur **20 minutes/SENS INVERSE/vitesse cuillère.**

RETIRER l'ensemble Varoma et maintenir au chaud.

VIDER le contenu du panier cuisson dans le bol, OTER la fonction sens inverse, AJOUTER le beurre et mixer **1 minute/vitesse 10**

En fonction des légumes utilisés et de la consistance du velouté souhaitée

**AJOUTER** éventuellement de l'eau à la purée de légumes obtenue jusqu'à la graduation 1 l ou 1 l 500 du bol (1l200 si tm31) et mixer **10 secondes /vitesse 5**

**La sauce :**

GARDER un fond de velouté dans le bol à hauteur du couteau le plus bas.

TRANSVASER le reste dans un récipient. Ajouter la crème fraîche, la moutarde, le sel, le poivre, et éventuellement un jaune d'œuf.

MIXER **20 secondes/vitesse 7**, puis chauffer **2 Minutes/60° à vitesse 2**

SERVIR le velouté immédiatement ou le réserver pour une utilisation ultérieure.

DISPOSER les lanières de poulet sur un plat de service et les légumes autour, puis servir aussitôt accompagné de la sauce.

**Perso** il me restait des coquillettes que j'ai ajoutées à mes tagliatelles de légumes et ma sauce aux légumes.