

Aiguillettes de poulet aux légumes du Sud et semoule (Cook'in)

Pour 4 pers / 8 pp par pers

pour 110 gr de poulet et 110 gr de semoule

- 500 gr de blancs de poulet coupé en aiguillettes
- 1 petit oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 cs d'huile d'olive
- 1 cs de concentré de tomate
- 500 gr de purée de tomates nature
- 300 gr de carottes
- 400 gr de courgettes
- 1 poivron rouge
- 1 poivron jaune
- 300 gr de semoule à couscous
- 3 cs de crème épaisse à 15 % de mg
- sel, poivre
- persil
- 300 ml d'eau

Mettre l'oignon coupé en gros morceaux et l'ail dans le bol du Cook'in et mixer 10s, vit 6.

Raclar les parois du bol, rajouter l'huile d'olive, le concentré de tomate et régler 2min, 120°, vit1.

A la sonnerie rajouter la purée de tomate, le persil, du sel et du poivre et l'eau dans le bol.

Mettre la semoule à couscous dans le panier inox, le passer sous l'eau chaude et le rajouter dans le bol

Couper les poivrons en dés, et les carottes et courgettes en rondelles et mettre le tout dans le cuit vapeur.

Poser les aiguillettes de poulet sur le panier vapeur et le mettre sur le cuit vapeur.

« Clipser » le cuit vapeur sur le bol du Cook'in et programmer 35 min, 120°, vit 2.

A la fin de la cuisson retirer le cuit vapeur et le panier inox, réserver.

Rajouter la crème dans le bol et mixer 40 s, vit 5 + une fois turbo

Servir le poulet accompagné de légumes et de semoule et nappé de sauce.