

Aiguillettes de poulet, légumes et riz sauce fromage frais (Cook'in)



Pour 4 pers / 9 pp par pers pour 110 gr de viande et 110 gr de riz

- 4 blancs de poulet
- 200 gr de riz
- 1 petit oignon

- 1 cœur de bouillon de volaille
- 1 cs d'huile d'olive
- champignons de Paris frais de petites tailles
- 1 cs de maïzena
- 2 cs de crème épaisse à 15% de mg
- 500 gr de haricots verts surgelés
- 4 cs de fromage frais type St Moret
- Sel, poivre
- 500 ml d'eau

Mettre l'oignon coupé en 2 dans le bol du Cook'in et mixer 10s, vit 6.

Rajouter l'huile et programmer 1,30 min, vit S (vit 1 au Cook 'in), 90°.

Mettre le riz dans le panier inox et le rincer abondamment sous l'eau froide.

Rajouter l'eau et le cœur de bouillon de volaille dans le bol puis insérer le panier inox dans le bol.

Nettoyer les champignons et les mettre ainsi que les haricots verts dans le cuit vapeur.

Couper les blancs de poulet en aiguillettes et les mettre dans le panier plastique du cuit vapeur.

Fermer le cuit vapeur et le "clipser" sur le bol du Cook 'in.

Programmer 22 min, 120°, vit 2 en retournant le poulet à mi-cuisson.

A la fin de la cuisson, retirer le cuit vapeur et conserver le tout au chaud.

Retirer le riz et réserver au chaud également.

Prélever 150 gr du bouillon restant dans le bol, vider le reste.

Mettre ce bouillon, la maïzena, le fromage frais, sel et poivre dans le bol et programmer 4 min, 80°, vit5.

Rajouter la crème et mixer 30sec, vit 5.

Servir la viande accompagnée de riz et de légumes, le tout nappé de sauce.

