

Aiguillettes de poulet à la Normande (Cook'in)



Une recette Normande trouvée sur le [club Guy Demarle](#). Un mélange sucré-salé que nous avons bien apprécié.

Pour 4 pers

- 4 escalopes de poulet
- 1 pomme
- 1 petit oignon
- 20 gr de beurre à 41 % de mg
- 10 gr de farine

- 30 ml de calvados
- 350 ml de cidre
- 10 gr de miel
- 100 ml de crème liquide à 15 % de mg
- poivre
- 1 bouillon cube de volaille
- 1 bouquet garni

Couper grossièrement l'oignon et le mettre dans le bol du [Cook'in](#) et programmer 10s, vit 6.

Mettre le beurre dans le bol et programmer 1 min, 80°, vit S.

Ajouter la farine et programmer 1 min, 70°, vit 2.

Placer le fouet sur les lames.

Verser le calvados, le cidre et la crème dans le bol.

Rajouter le bouillon cube, le bouquet garni et le miel.

Couper les escalopes en aiguillettes.

Éplucher la pomme et la couper en quartiers

Disposer le tout dans le panier plastique du cuit vapeur. Poivrer.

Placer le panier plastique dans le cuit vapeur et clipser le tout sur le bol

Programmer 18 min, 120°, vit 2.

Servir le poulet nappé de sauce et accompagné de quartiers de pommes.

J'ai accompagné ce plat de riz blanc.

Weight Watchers : 2 pp pour 110 gr de poulet et

15 pp pour la totalité de la sauce

2 sp pour 110 gr de poulet et

21 sp pour la totalité de la sauce