



Poulet /chou-fleur et riz sauce crème moutardée)

LA CUISINE DE BOOMY



Pour 4 pers / 5 spl ou 8 pp par pers

- 4 escalopes de poulet coupées en aiguillettes
- 500 gr de fleurettes de chou-fleur surgelés
- 1 l d'eau
- 180 gr de riz
- 1 kub'or
- 1/2 oignon
- 1,5 cs de maïzena
- 1 cs de crème épaisse à 15 % de mg
- 1 cs de moutarde
- sel, poivre
- persil

Mettre l'oignon dans le bol et programmer 10 s, Vit 6.
Rajouter l'eau et le bouillon cube émietté.

Placer le chou-fleur dans le cuit vapeur et les aiguillettes de poulet dans le panier, saler, poivrer et clipser le cuit vapeur sur le bol.
Lancer la cuisson 15 min, 140°, Vit 2.

Au bout de ce temps placer le riz dans le panier inox, le rincer sous l'eau et insérer le panier inox dans le bol
Prolonger la cuisson à 15 min, 140°, Vit 2.

À la fin de la cuisson retirer le cuit vapeur, et le panier inox, conserver les au chaud.
Vider le bol en prenant soin de prélever 200 ml de bouillon, Le remettre dans le bol avec la maïzena, la crème et la moutarde.
Programmer 4 min, 90 °, Vit 4, Puis mixer une fois par la fonction turbo,
Rajouter le persil et mélanger 20s, Vit 2.

Servir immédiatement, le poulet accompagné de riz et de chou-fleur éventuellement nappé de sauce.