



Ingrédients:

- 4 blancs de poulet
- 750 gr de carottes
- 450 gr de pommes de terre
- 90 g de camembert sans la croûte (45 % de mg)
- 100 ml de vin blanc
- 100 ml d'eau
- 1 cc de fond de veau
- 1 cc de Maïzena
- sel, poivre

Pour 4 personnes / 6 points par personne

La recette

- Émincer le filet de poulet. Éplucher et couper les carottes en rondelles. Éplucher et couper les pommes de terre en dés.
- Diluer la maïzena dans l'eau, ajouter le fond de veau, mélanger.
- Mettre dans la cuve le poulet, les carottes et les pommes de terre. Verser le vin blanc, le mélange eau, maïzena, fond de veau. Saler poivrer puis ajouter le camembert coupé en petits morceaux
- Lancer une cuisson rapide ou sous pression pendant 8 minutes.
- Mélanger et servir aussitôt.