



Ingrédients:

Pour les quenelles :

- 6 carottes
- 600 gr de poulet
- 1 échalote
- 2 oeufs
- 3 cs de crème fraîche épaisse à 12 % de MG
- sel, poivre
- persil

Pour la sauce :

- 1 échalote
- 1 cc de curry
- 1 cube de bouillon de volaille
- 150 ml de vin blanc
- 2 cs de maïzena
- 100 ml de crème liquide à 12 % de MG
- 2 cs d'huile d'olive
- poivre

Pour 8 quenelles / 3 points par quenelle

La recette



- Commencer par éplucher les carottes, les couper en cubes et les mettre dans le cuit vapeur.
- Dans le bol du i-cook'in mettre tous les ingrédients destinés aux quenelles, mixer très finement 1 min sur turbo.
- Former des quenelles avec cette farce et les envelopper de film alimentaire, il faut bien les serrer.
- Les déposer dans le panier vapeur.
- Nettoyer votre bol pour la suite.
- Couper l'échalote en morceaux, et mixer quelques secondes sur turbo
- rajouter l'huile d'olive et faire revenir 2 min, 100°, vit 1
- ensuite rajouter le bouillon cube, le vin, le poivre et le curry, rajouter de l'eau jusqu'à ce que le couteau soit couvert.
- Clipser le cuit vapeur sur le bol et programmer 35 min, 120°, vit 2
- A la sonnerie, retirer le cuit vapeur et laisser au chaud (ne pas l'ouvrir pour que les carottes et les quenelles ne refroidissent pas)
- Délayer la maïzena dans un peu de crème, la verser dans le bol avec le reste de la crème et programmer 4 min, 80°, vit 4.
- Enlever le film alimentaire des quenelles et les servir avec les carottes et un peu de sauce