

Four vapeur – Four combiné vapeur – Four vapeur micro-ondes

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 20 min

Poulet à la crème comme une blanquette, petits légumes et riz

Pour 6 personnes



Panier de courses

1 verre de riz basmati
6 filets de poulet
1 botte d'oignons nouveaux
12 champignons de Paris
2 carottes moyennes
300 ml de bouillon de volaille
30 g de beurre
30 g de farine
80 g de crème liquide
Sel / Poivre

Matériel

2 plats inox vapeur non perforés
1 casserole
1 fouet

Déroulé de la recette

Cuisson du riz

Verser les 2 verres de riz basmati et les 3 verres d'eau dans un plat non perforé.

Programmer le four :

- Pour les fours DGx 76xx et plus : Fonction spéciale / Cuisson de Menu / Riz / Basmati / Ajouter un aliment / Viande / Poulet / Filet / Démarrer le menu / Enfourner le riz.
- Sinon : Programmes automatiques / Riz / Riz basmati / Démarrer maintenant. Enfourner le riz. Après 8 min de cuisson, ajouter le plat de poulet.

Préparation de la blanquette

Laver et éplucher les légumes.

Tailler les carottes en fines rondelles, couper les oignons nouveaux et les champignons en 4, détailler les filets de poulets en gros cubes, mettre tous les ingrédients dans un plat non perforé haut.

Saler et poivrer, mouiller avec le bouillon.

Sur indication du four, enfourner le plat de poulet.

Dans une casserole, réaliser un *roux* avec le beurre et la farine, réserver.

En fin de cuisson de menu, sortir le poulet, verser le jus de cuisson sur le roux et cuire à feu moyen pour lier la sauce. Ajouter la crème liquide pour finir et verser sur le poulet et les légumes.

Dresser et déguster !

Le petit lexique

Roux : faire fondre le beurre à feu doux et mélanger à la farine, cuire 3 minutes à feu doux.

Astuce du Chef

Pour une meilleure liaison de la sauce, verser le jus de cuisson chaud sur un roux froid.

Il est possible d'acidifier la sauce en y ajoutant un demi citron pressé.