

POULET BASQUAISE ET SON RIZ AU THERMOMIX

pour 4 personnes

préparation 10 mn

cuisson 40 mn

8 hauts de cuisse ou pilons de poulet
1 poivron rouge coupé en lanières
1 poivron jaune coupé en lanières
1 poivron vert coupé en lanières
1 petite boîte de tomates concassées (ou 300 gr de tomates fraîches)
2 oignons
1 c a soupe d' huile d'olive
2 gousses d'ail
250 gr de vin blanc sec
150 gr d'eau
1 c à c de gros sel
1 c à c de paprika,
1/2 c à café de piment d'Espelette à ajuster selon votre goût
1 feuille de laurier
1 branche de thym
une petite branche de romarin
200 gr de riz (cuisson 20 mn)



Mettre l'ail, oignons et huile dans le bol, émincer 5 sec/vit 5 faire revenir 5 mn/100°/vit 1.

Mettre les morceaux de poulet assaisonnés de paprika dans le Varoma avec la moitié des poivrons Dans le bol, ajouter la moitié des poivrons, le vin blanc, l'eau les tomates et les herbes, assaisonner avec sel poivre et piment, fermer le couvercle et poser le varoma et faire cuire 15 mn/Varoma/sens inverse/vitesse mijotage.

Pendant ce temps, peser le riz dans le panier de cuisson et le rincer abondamment à l'eau froide A la sonnerie insérer le panier dans le bol et programmer 20 mn/Varoma/sens inverse/mijotage

Ensuite retirer le panier et verser le poulet dans le bol sur la sauce pour finir la cuisson et cuire 5mn/100°/sens inverse/ mijotage. Vérifier l'assaisonnement

Mettre le riz dans un plat avec un peu de sauce Verser le reste de la sauce dans un plat de service et disposer le poulet sur la sauce et les poivrons

Personnellement pour suivre les recommandations de ma diététicienne, j'utilise du riz complet cuisson 10 mn sans changer les temps il est parfait