

VELOUTE DE COURGETTES AU CHORIZO/ POULET AU POIVRONS ACCOMPAGNE DE SA SEMOULE MULTICOLORE

Pour 4 personnes
Préparation 10 mn
cuisson 20 mn

LA SEMOULE

50 gr de courgette
1 poivron rouge,
1 poivron jaune
1 poivron vert
1 petit oignon jaune
200 gr de semoule
1/2 c à café de sel, poivre



LE VELOUTE

1 gros oignon
500 gr de courgettes
1 gousse d'ail
un poivron moyen (100 gr)
deux petites branches de céleri coupé très petit
60 gr de chorizo fort
1/2 cuil à café de sel
500 gr d'eau
1 pincée de cumin en poudre

LE POULET AUX POIVRONS

le reste des poivrons coupé en lamelle
500 gr d'aiguillettes de poulet
1/2 c à café de cumin
sel et poivre

PRÉPARER LA SEMOULE

mettre 50 gr de chaque poivrons, 50 gr de courgette avec l'oignon dans le bol
Mixer 5 sec vit 5, ajouter 1 c à soupe d'huile d'olive, saler, poivrer et 300 gr d'eau; mélanger 5 sec sens inverse vit 4
réserve

PRÉPARER LE POULET

Couper le reste des poivrons en lamelle, les disposer au fond du Varoma; poser dessus les aiguillettes de poulet, assaisonner de cumin, saler et poivrer

PRÉPARER LE VELOUTE

Mettre dans le bol, les légumes en cubes (et la branche de céleri coupé en morceaux inférieur à 1 cm)
recouper légèrement 6 sec vit 4 ajouter, l'ail, le sel, le chorizo en tranches (en réserver 2 ou trois tranches fines pour poser sur le bol de velouté) et l'eau,

TOUT CUIRE EN UNE FOIS

positionner le Varoma Programmer 10 mn Varoma vit 1
A la sonnerie, mélanger le poulet et les poivrons, répartir la semoule sur le plateau et reprogrammer 10 mn Varoma, vit 1

A la fin de la cuisson, Poser le Varoma sur une assiette et bien le couvrir de papier aluminium qui gardera tout au chaud (vous pouvez aussi rajouter un torchon propre) par dessus, ajouter le cumin dans le bol et programmer 1 mn vit 10

servez bien chaud
suivi de votre plat principal



CONSEIL TROLL TEF

Remplacez le chorizo fort par du doux si vous avez des enfants a table ou si vous craignez le piquant
Si vous avez des restes de semoule et de poulet, coupez le poulet en petits dés, ajoutez des tomates en petits dés aussi, assaisonnez d'un filet de citron, quelques feuilles de menthe ciselées et vous servirez un taboulé au prochain repas