

# **POULET SAUCE TOMATE EPICEE ET CHAMPIGNONS (thermomix)**



## **Ingrédients :**

- 3 blancs de poulet
- 2 c à c de pâte d'ail
- 100 g d'oignons
- 10 g d'huile d'olive
- 1 boîte de tomates concassées
- 1 c à c de sucre roux
- 230 g de champignons de paris
- 1 cube de bouillon de volaille
- thym gris
- du curry
- sel, poivre
- 10 g de maizena

## **Préparation :**

- mettre dans le bol, l'oignon coupé en deux et l'ail et mixer 5 secondes à vitesse 5
- puis ajouter les tomates, le sucre roux et mixer de nouveau 5 minutes à vitesse 5
- à l'arrêt de la minuterie, ajouter les champignons, les filets de poulet coupés en trois, le cube de bouillon, le sel, le poivre, le thym, le curry, l'huile d'olive et programmer 15 minutes 100° fonction sens inverse vitesse mijotage
- puis ajouter la maizena et régler 3 minutes à 100° fonction sens inverse vitesse mijotage
- déposer les blancs de poulet sur un plat et napper de la sauce tomate aux champignons

THERMOMINOUX 2012

<http://thermominoux.over-blog.com>