

POT AU FEU DE POULET



Ingrédients :

- *pour le bouillon:*
- 40 g de poireaux
- 20 g de beurre
- 85 g de carotte
- 2 oignons
- 60 g de navet
- 4 clous de girofle
- 1 c à c de gros sel
- poivre
- 1 cube de bouillon de volaille
- 700 g d'eau

- *pour l'accompagnement :*
- 5 carottes
- 1 poireau
- 5 pommes de terre
- sel, poivre
- 2 cuisses de poulet

Préparation :

- Couper le poireau en rondelles d 1 cm, en mettre 40 g avec le beurre et régler 3 minutes à 100° vitesse 3
- Pendant ce temps éplucher et laver les légumes
- Mettre dans le bol les ingrédients pour le bouillon: la carotte, 1 oignon coupé en deux, le navet coupé en 2 et mixer 10 secondes à vitesse 4
- à l'arrêt de la minuterie, racler les parois du bol à l'aide de la spatule et ajouter l'eau, 1 oignon coupé en deux, piqué des clous de girofle et le sel
- mettre dans le Varoma, les légumes de l'accompagnement, saler et poivrer légèrement
- Placer le Varoma sur le bol et régler 35 minutes à température Varoma, vitesse mijotage.
- Pendant ce temps, couper les cuisses de poulet en deux (haut de cuisse + pilon)
- A l'arrêt de la minuterie, ajouter les morceaux de poulet le bol et remettre le Varoma avec les légumes puis régler 30 minutes à 100° en fonction sens inverse , vitesse mijotage
- servir le bouillon sur le poulet et les légumes

THERMOMINOUX 2014

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