

Poulet au curry (thermomix)

Pour 3 personnes:

440 g de blancs de poulet

1 oignon

1 gousse d'ail

1 poivron rouge

1 tomate

1 cs de concentré de tomate

1 cs d'huile d'olive

1 cs de curry

250 g d'eau

quantité suffisante de pommes de terre (j'avoue ne pas avoir pesé!)



Placer l'oignon coupé en 4 et la gousse d'ail dans le bol et mixer 5 sec à la vitesse 5.

Ajouter l'huile d'olive et programmer 5 min à 100°, vitesse 1.

A la sonnerie ajouter les légumes pelés en petits dés, le poulet en gros cubes ainsi que le concentré de tomate, le curry et l'eau. Placer les pommes de terre pelées et coupées en cubes dans le varoma. Déposer le varoma sur le bol et programmer 25 min, vitesse cuillère, fonction sens inverse à température varoma.

Remuer les pommes de terre à mi-cuisson pour une cuisson homogène.

A la sonnerie, vous pouvez passer à table!



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