

Fricassé de volaille et légumes vapeurs



Calie Cuisine

Type : Plat Viande léger

Difficulté : Facile

Durée : 25-30 min.

Ingrédients : pour 5 pers.

Fricassé de volaille (chez votre boucher)

6 poivrons (rouge, jaune ou vert selon vos goûts !)

Une dizaine de pommes de terre

Légumes à votre convenance

Préparation : avec ou sans Thermomix TM 31

- ✓ Rincez les pommes de terre et les poivrons, enlevez les graines des poivrons et épluchez les pommes de terre...
- ✓ Pour la cuisson : si vous avez un cuit-vapeur mettez tout vos légumes à l'intérieur et faire cuire environ 25 min à partir du moment ou l'appareil est chaud (selon votre appareil)... (au **TM 31** : **Varoma/vitesse 1/ 30min** à partir du moment ou le Varoma est chaud)...
- ✓ Si vous n'avez pas de cuit-vapeur mettez tous vos légumes dans un plat passant au micro-onde avec de l'eau au fond et faites chauffer à puissance maximale en surveillant les légumes...
- ✓ Si vous préférez vous pouvez faire cuire à la cocotte minute classiquement selon vos habitudes...

Faites cuire la viande pendant que les légumes cuisent...à la poêle sans matière grasse.

Pour le respect de mes recettes merci de ne pas les publier sous votre pseudo.

<http://caliecuisine.canalblog.com>