

## 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>