

POULET à LA MAROCAINE



Temps de préparation: 15mn - Temps de cuisson: 32mn - Nombre de portions: 4

Ingrédients:

- 2cs Huile d'olive
- 1 cube Bouillon
- 1cs Epice : Ras el Hanout
- 2 Oignons coupé en quatre
- 500g Blanc de poulet
- 1/2 Citron
- 70g Olives vertes
- 1 pincée Sel
- 2 pincées Poivre
- 250g Boulgour
- 1/2 cc Sel (pour le boulgour)
- 200g Eau tiède (pour le boulgour)
- 1cs Huile d'olive (pour le boulgour)

Préparation:

- Préparation du Boulgour: Dans le bol, mettre le boulgour, le sel, 100g d'eau tiède et l'huile d'olive. Mélanger 1 min / sens inverse / vitesse 2.
- Etaler le contenu du bol sur le plateau du Varoma.
- Rincer le bol: Mettre l'huile d'olive, le cube de bouillon, le ras el hanout et 450g d'eau. Installer le Varoma avec le boulgour au dessus. Cuire 17 min / Varoma / sens inverse / vitesse 2.
- Retirer le Varoma et verser 100g d'eau tiède sur le boulgour en le remuant avec une fourchette.
- Ajouter les oignons dans le bol, remettre le Varoma par dessus et cuire 10 min / Varoma / sens inverse / vitesse 2.
- Retirer le Varoma sans le découvrir
- Emincer le poulet, couper en grosse lamelle le citron: Ajouter le poulet, le citron, les olives dans le bol, cuire 7 min / 90° sens inverse / vitesse 2. SANS remplacer le Varoma.
- Servir le poulet avec le boulgour arrosé de la sauce.