

POULET MOUTARDE CURRY



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

Ingrédients:

- 600g Blanc de poulet
- 1cs Moutarde
- 1 pincée Sel
- 2 pincées Poivre moulu
- 1cc Curry
- 1 Oignon
- 1cs Huile d'olive
- 400g Eau
- 1 cube Bouillon de poulet
- 3cs Crème épaisse
- 1cs Maïzena
- 2cc Curry pour la sauce
- 30g Eau pour la sauce

Préparation:

- Placer dans un récipient: Les blancs de poulet coupés en gros dès, le sel, le poivre, 1cc curry mélanger puis les placer dans le Varoma.
 - Mettre l'oignon dans le bol puis hacher 5 sec/ vitesse 6. Racler les parois avec une spatule.
 - Ajouter l'huile d'olive puis cuire 3 min/ 90° / vitesse 2
 - Ajouter l'eau et le cube de bouillon.
- Puis placer le Varoma
- Lancer la cuisson 25 min / Varoma / vitesse 1
 - Une fois la cuisson terminée: Retirer le Varoma. Réserver le poulet au chaud.
 - Dans le bol ajouter la moutarde, la crème, le curry, la Maïzena, 30g d'eau. Cuire 4 min/ 90° / vitesse 2
 - Napper le poulet avec la sauce puis servir avec du riz Basmati