Bouchées de volaille, butternut , citron confit (recette menu Thermomix en vidéo)

Un menu comme je les aime au Thermomix où tout cuit en même temps , sans surveillance, afin de réaliser un bon repas sain et équilibré. Et retrouvez la recette complète tout en vidéo en fin d’article.

Bouchées de volaille, butternut , citron confit (recette menu Thermomix en vidéo)

Vous ne connaissez pas encore le Thermomix, ce robot irremplaçable en cuisine? Alors si vous habitez en Belgique, contactez-moi à l’adresse mail suivante pour assister à une

démonstration gratuite du tout nouveau Thermomix, le TM6:

gourmantissimes@gmail.com

Je me ferai un plaisir de vous proposer cette démonstration en toute convivialité. Vous réaliserez vous même tout un repas que vous dégusterez par la suite. Il comprendra la réalisation d'un bon pain tout chaud, un plat et un dessert…Pour connaitre les prochaines dates de démonstration cliquez ici. Vous désirez concocter d'autres recettes gourmandes au Thermomix? Mon dernier livre « Mes recettes gourmandes au Thermomix vient de paraitre. J'ai voulu avec ce livre, vous proposer un recueil de mes meilleures recettes au Thermomix et en particulier des « plats all in one » sains et goûteux, réalisable en 30 à 40 mn, pour la plupart sans autre mode de cuisson que votre Thermomix et surtout sans avoir le nez dans vos casseroles! Ce livre permet de réaliser sans stress 100 recettes gourmandes dont 40 plats ou menus all in one.

Pour le commander cliquez sur la photo ci-dessous Please enter a valid asin

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 30 minutes

Difficulté: facile

Ingrédients pour 4 personnes

- 500 g d'aiguillettes de poulet marinées avec un peu d'huile d'olive et de zeste de citron
- 40 g de citron confit au sel
- le zeste d'un citron jaune
- 50 g d'échalote
- 10 g de feuilles de persil plat
- 10 g de feuilles de coriandre

- 350 g de butternut coupé en dés
- 60 g d’oignon
- 10 g d’huile d’olive
- 350 ml de bouillon de légumes
- 50 g de jus d’orange et le zeste d’une orange
- 130 g pois chiches
- 150 g de couscous
- une cuillérée à café de sel
- 10 g d’huile d’olive

Matériel

- Pour avoir un zeste très fin: une râpe Microplane. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous.

Microplane Râpe à zesteur en couleur Noir pour agrumes, parmesan, gingembre, chocolat et noix de muscade avec lame fine - Fabriqué aux États-Unis

Préparation

- Versez les 150 g de couscous dans un plat avec 10 g d’huile d’olive et la cuillérée à café rase de sel. Recouvrez avec 150 ml d’eau tiède. Mélangez avec une fourchette et laissez reposer.
- Placez les 500 g de poulet dans le bol et mixez 6 s / vit 6. Réservez au frais.
- Placez dans le bol 50 g d’échalote, 10 g de persil, 10 g de coriandre, le zeste fin d’un citron et les 35 g de citron confit au sel. Mixez 5 s/ vit 5. Rabattre et remixez 5 s/ vit 5.
- Mélangez cette préparation à la viande de poulet haché et formez des petites boulettes d’environ 50 g. Placez les boulettes dans le Varoma et réservez au frais. Placez les 60 g d’oignon dans le bol et 10 g d’huile d’olive; mixez 5 s/ vit 5. Rabattez les projections à l’aide de la spatule. Cuisez 5 minutes/ 100°/ vit 1.
- Ajoutez 350 g de bouillon de légume, 50 g de jus d’orange et le zeste fin d’une orange.
- Placez les dés de butternut dans le panier cuisson. Positionnez le Varoma contenant les boulettes de volaille ainsi que le plateau du Varoma dans lequel vous aurez placé la graine de couscous et les pois chiches sur le bol.
- Cuisez 25 mn / Varoma/ vitesse 1.
- Réservez l’ensemble du Varoma et le panier cuisson.
- Mixez le contenu du bol 30 s/ vit 10. Votre bouillon est prêt.
- Servez les bouchées de volaille avec les légumes et la graine; versez un peu de bouillon par-dessus et en parsemez de petites feuilles de coriandre.

Bouchées de volaille, butternut , citron confit (recette menu Thermomix en vidéo)

Recette en Vidéo