

Émincés de volaille au curry rouge (recette Thermomix)

Une recette d'inspiration asiatique mais surtout un menu plat complet avec une viande, des légumes et une délicieuse sauce salée sucrée...



Émincés de volaille au curry rouge (recette Thermomix)

Et si vous habitez en Belgique, contactez-moi à l'adresse mail suivante pour assister à une démonstration gratuite du tout nouveau Thermomix, le TM6:

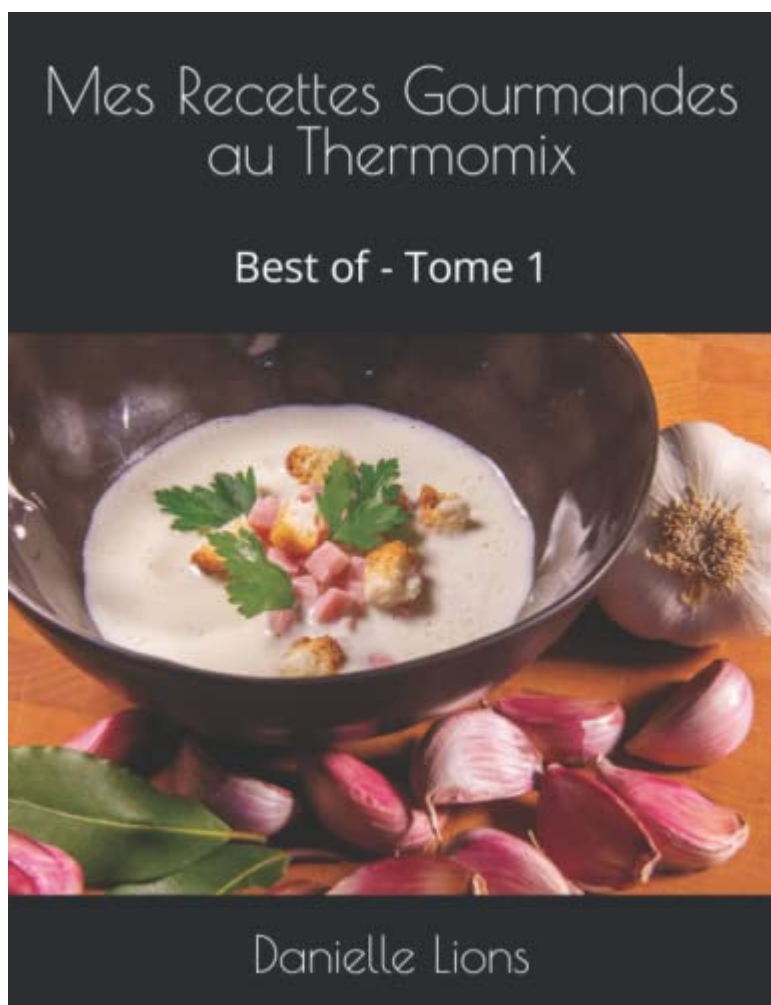
gourmantissimes@gmail.com

Je me ferai un plaisir de vous proposer cette démonstration en toute convivialité dans ma cuisine ou chez vous ou même en live par What'sApp. Nous réaliserons tout un repas que vous dégusterez par la suite. Il comprendra la réalisation d'un bon

pain tout chaud, une entrée, un plat et un merveilleux dessert...et vous y apprendrez plein d'astuces culinaires!

Vous désirez concocter d'autres recettes gourmandes au Thermomix? Mon dernier livre « Mes recettes gourmandes au Thermomix » vient de paraître. 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



Mes Recettes Gourmandes au Thermomix: Best of - Tome 1

Pour connaître les prochaines dates de démonstration cliquez

ici.

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 25 minutes

Difficulté: facile

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 blancs de poulet
- Un yaourt
- Une cuillerée à soupe de Curry rouge (pour la marinade du poulet)
- Un oignon blanc
- Deux gousses d'ail
- 5 g gingembre frais épluché
- deux tiges de citronnelle
- Une cuillerée à soupe de soja sucré
- 5 g d'huile d'olive
- 3 tomates
- Une cuillerée à café de pâte de curry rouge (pour la sauce)
- 10 cl bouillon de légume
- 2 poivrons rouge épépinés et coupés en petits dés
- quelques oignons nouveaux (comptez 2 oignons par personne)
- 20 cl de lait de coco
- 20 g d'ananas (frais ou en boîte)
- Coriandre fraîche

Préparation

- Mélangez le yaourt avec une cuillerée à soupe de curry rouge. Faites mariner le poulet dans cette marinade

pendant 2 heures.

- Coupez les oignons nouveaux en deux et ciselez leurs tiges. Réservez.



Coupez les oignons jeunes

- Épluchez l'oignon blanc et coupez-le en deux.
- Placez l'oignon blanc, 5 g de gingembre, les deux gousses d'ail, la citronnelle et le soja sucré dans le bol. Mixez 10 secondes/vit 5.
- Ajoutez 5 g d'huile d'olive et cuisez vit 0.5/ 98°/5 mn.
- Ajoutez dans le bol les tomates, une cuillerée à café de curry rouge et 10 cl de bouillon de légume.
- Placez les poivrons coupés en dés et les jeunes oignons dans le fond du Varoma. Déposez le poulet sur le plateau du Varoma. Disposez le Varoma au-dessus du bol et cuire 25 minutes/Varoma/ vit 1.



Disposez les éléments dans le Varoma

- En fin de cuisson ôtez l'ensemble Varoma; placez les poivrons coupés et le poulet dans un plat au four à 60° le temps de finir la sauce.
- Versez 20 cl de lait de coco et les 20 g d'ananas dans le bol. Remettez le couvercle du bol de mixage avec le gobelet doseur et mixez 1 mn/ vit 4-10 en augmentant la vitesse progressivement. Rectifiez l'assaisonnement en sel.
- Déposez les morceaux de poulet dans une assiette avec les poivrons. Versez la sauce et saupoudrez de coriandre ciselée...



Émincés de volaille au curry rouge (recette Thermomix)