

# Poulet provençal (Recette Thermomix)

Ces petites ballotines de poulet farcies à la tapenade vont vous rappeler des vacances passées en Provence: le poulet tendre et la sauce onctueuse vont régaler vos papilles.

Vous ne connaissez pas encore le Thermomix®, ce robot ménager le plus vendu en Europe et que tout le monde rêve d'avoir dans sa cuisine?

Si vous habitez en Belgique et vous souhaitez découvrir ce fabuleux appareil, contactez -moi à l'adresse mail suivante :

**[gourmantissimes@gmail.com](mailto:gourmantissimes@gmail.com)**

Je me ferai un plaisir de vous proposer une démonstration en toute convivialité dans ma cuisine ou chez vous. Nous réaliserons tout un repas que vous dégusterez par la suite. Il comprendra la réalisation d'une limonade, un bon pain tout chaud, une entrée, un plat et un merveilleux sorbet...Pour connaître les prochaines dates de démonstration cliquez [ici](#).



## Poulet provençal

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



Danielle Lions

Mes Recettes Gourmandes au Thermomix: Best of - Tome 1

**Temps de préparation: 15 minutes**

**Temps de cuisson: 30 minutes**

**Difficulté: facile**

**Ingrédients pour 4 personnes**

- 8 hauts de cuisses désossées de poulet
- environ 80 g de tapenade d'olives noires ou vertes
- sel et poivre

Pour la sauce

- 50 g d'échalote
- une gousse d'ail
- 2 poivrons coupés en morceaux
- 25 g de vin blanc sec
- 10 g d'huile d'olive
- 250 ml de bouillon de légume maison
- 1/4 de cuillerée à café de sel et une pincée de poivre. Attention si vous utilisez du bouillon de légume du commerce. Il est généralement assez salé donc rectifiez l'assaisonnement en fin de cuisson.

Pour la garniture

- une grosse courgette
- des tomates confites à l'huile. Pour la recette cliquez [ici](#).

## Préparation

- Ouvrez les hauts de cuisse et déposez à l'intérieur de chacun une cuillerée de tapenade.



Ouvrez les hauts de cuisses et déposez à l'intérieur de chacun une cuillerée de tapenade

- Puis déposez-les sur une feuille de film alimentaire et roulez-les de manière à former des petites ballottines

bien serrés.



Formez des petites ballottines bien serrées

- Coupez la courgette en deux et ôtez les graines; puis coupez-la en petits dés.



Coupez la courgette en deux et ôtez les graines

- Versez les dés de courgette dans le panier vapeur.



### Panier vapeur

- Mettez l'échalote, la gousse d'ail, l'huile d'olive, le vin blanc dans le bol de mixage. Mixez 5 sec/vit 5 et rissolez 5 mn/120°/ vit 1.
- Ajoutez les poivrons épépinés, le bouillon de légume, le sel et le poivre.
- Déposez le panier vapeur contenant les courgettes dans le bol. Positionnez le couvercle sur le bol sans le gobelet doseur.
- Puis mettez l'ensemble Varoma en place avec les ballottines de poulet et cuire 25 mn/ Varoma/vit 1. Attention: prenez soin à ce que les ballottines ne se touchent pas car la vapeur circulera moins bien et la cuisson du poulet risque d'en être affectée.
- En fin de cuisson ôtez l'ensemble Varoma; remettez le couvercle du bol de mixage avec le gobelet doseur et mixez 1 mn 30/ vit 4-10 en augmentant la vitesse progressivement.
- Ôtez le film alimentaire et déposez les ballottines de poulet dans une assiette avec les courgettes. Versez la sauce aux poivrons et ajoutez quelques tomates confites et des olives entières.