Poulet Saté, cacahuètes (menu recette Thermomix en vidéo)

Un plat d'inspiration asiatique et surtout réalisé en 30 minutes sans rien surveiller avec votre Thermomix! Et suivez la recette en vidéo en fin d'article pour encore plus de facilité!



Poulet Saté, cacahuètes (menu recette Thermomix en vidéo)

Vous ne possédez pas encore de Thermomix et vous habitez en Belgique? Pour découvrir le TM6, le tout dernier Thermomix®, contactez -moi à l'adresse mail suivante:

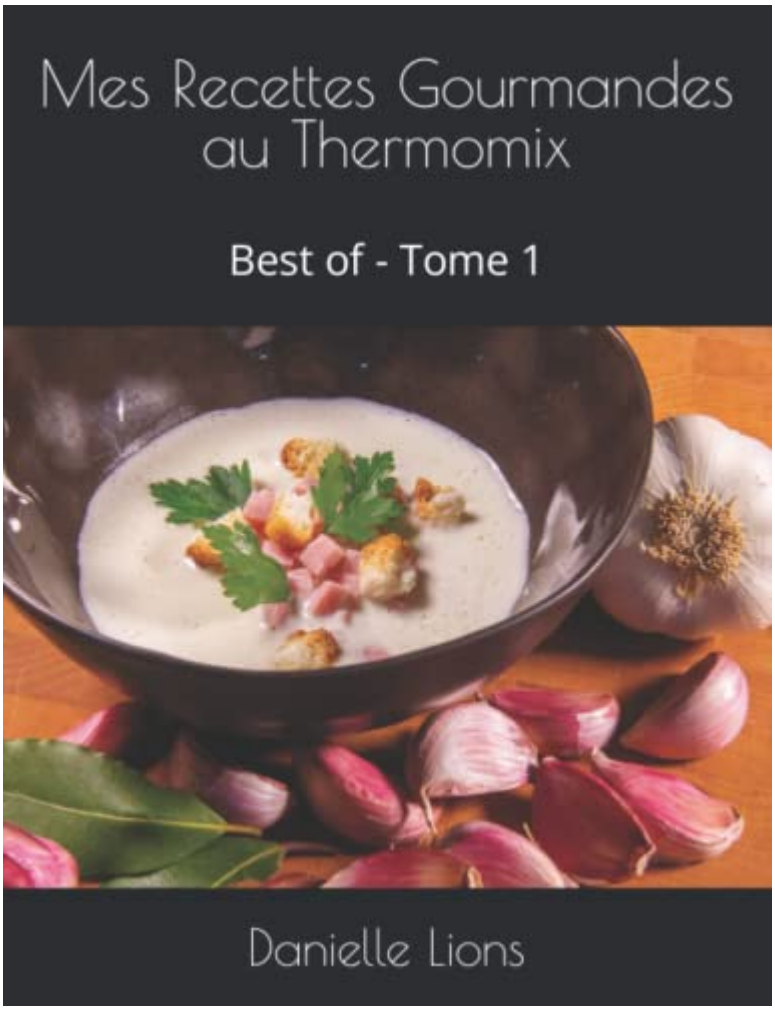
gourmantissimes@gmail.com

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 assister aux prochains cours et 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



Mes Recettes Gourmandes au Thermomix: Best of - Tome 1

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 30 minutes

Difficulté: facile

Ingrédients pour 4 personnes

- 180 g d’aiguillettes de poulet par personne légèrement marinées avec un peu d’huile de sésame et de la sauce soja
- 120 g d’oignon
- 3 gousses d’ail
- 5 g de gingembre frais
- 10 g d’huile d’arachide
- 6 g d’épices Saté (magasins spécialisés en épices ou cliquez ici)
- 40 g de pâte de cacahuètes **non sucrée** (dans les épiceries bio)
- deux patates douces épluchées et coupées en petits dés
- 20 g de concentré de tomate
- 350 ml de bouillon de légume
- deux cuillérées à soupe de crème de coco
- cacahuètes salés pour la présentation
- coriandre en feuilles

Préparation

- Placez 5 g de gingembre, 120 g d’oignon, les 3 gousses d’ail et les 10 g d’huile d’arachide dans le bol et mixez 5 s / vit 5. Rabattez les projections avec la spatule et cuisez 5 mn / 100° / vit 0.5.
- Ajoutez les 40 g de pâte de cacahuète, 20 g de concentré de tomate, les 6 g d’épices Saté et 350 ml de bouillon de légume.
- Positionnez les dés de patates douces dans le Varoma et

cuisez 15 mn/ Varoma/ vit 1.

- Placez le poulet sur le plateau du Varoma et poursuivez la cuisson 10 mn/ Varoma/ vit 1.
- En fin de cuisson réservez le poulet et les patates douces. Ajoutez deux cuillérées à soupe de crème de coco dans le bol et mixez la sauce 40 s/ vit 10.
- Versez la sauce dans les assiettes et placez les dés de poulet et de patates douces sur la sauce. Parsemez de cacahuètes salés et de feuilles de coriandre.

Recette en vidéo