



# Autour de ma table

Aimer la cuisine, c'est aussi la partager...

## Suprêmes de poulet farcis & petits légumes au Varoma



### Ingrédients pour 6 personnes:

- 200 g courgettes coupées en morceaux
- 2 poivrons rouges
- 1 poivron jaune
- 100 g + 100 g de poivrons coupés mélangés 3 couleurs surgelés\*
- 200 g de Mozzarella, détaillée en cubes
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre
- 1 pincée de basilic déshydraté ou surgelé\*
- 6 suprêmes de poulet (environ 800g)
- 1 cuillère à café de sel
- 600 g d'eau + 1 cube de volaille
- 400 g de pommes de terre coupées en tranches

\* congélation perso

### La sauce

- 1 bouillon cube de volaille
- 30 g farine
- 30 g crème épaisse ou liquide entière (30% matière grasse)

### Préparation des suprêmes & des petits légumes



Mettre 100 g de courgettes et 100 g de poivrons mélangés (coupés en morceaux) dans le bol, mixer 6 sec / vit 4. Ajouter la mozzarella, le sel, le poivre, et le basilic et mixer 5 sec / vit 3.

Ouvrir chaque filet en deux dans l'épaisseur; répartir le mélange entre les filets et refermer à l'aide de piques en bois. Assaisonner les filets avec du sel, du poivre et des herbes et les poser dans le Varoma.

Sur le plateau du Varoma, disposer le restant des poivrons et les courgettes coupées en tranches. Verser l'eau dans le bol, insérer le panier de cuisson et y peser les pommes de terre.

Mettre le Varoma en place et cuire 30 min / Varoma / vit 1. Retirer le Varoma et conserver le jus de cuisson pour réaliser la sauce.

### La sauce

Ajouter tous les ingrédients de la sauce dans le bol et cuire 3 min / 100° C / vit 3. Puis mixer 10 sec / vit 10.

Avant de servir les suprêmes de volaille farcis, retirer les piques et disposer sur des assiettes. Les servir accompagnés de pommes de terre, de légumes et de sauce.