



## Poulet Basquaise Thermomix

### Ingrédients

- escalopes de poulet
- g tomates confites
- ml Vin blanc
- g Jambon cru
- Poivrons doux, rouges, crus
- Oignons
- Poivron vert
- Ail cru
- Würfel de bouillon Volaille MAGGI
- El. d'huile d'olive
- cuillère à café de muscade

### Préparation

1. Épluchez l'oignon et les gousses d'ail. Lavez, épépinez puis coupez les poivrons en lanières. Coupez le poulet en morceaux de 2 cm. Hachez l'oignon et l'ail pendant 10 sec, vitesse 10. Ajoutez l'huile et faites-les revenir pendant 5 minutes à 100°C, vitesse mijotage.
2. Ajoutez les poivrons et prolongez la cuisson 10 minutes. Ajoutez le vin blanc, poursuivez encore 5 minutes vitesse 3.
3. Ajoutez la concassée de tomates, le piment, le bouillon de volaille et faites cuire 10 minutes à 100°C, vitesse 1.
4. Ajoutez le poulet, le jambon cru coupé en petits dés et terminez la cuisson vitesse mijotage pendant 18 minutes.

⌚ 58

⊕ 4 Portions

Kohlenhydrate	69.68 g
Energie	2141.48 kcal
Fette	5.14 g
Protein	8.74 g