



Poulet en papillote
Une recette à réaliser au CookEasy+ de Kenwood

Niveau de difficulté : facile

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 35 minutes

Recette pour 4 personnes

Ingrédients

- 480 g de blanc de poulet
- 100 g de tomates cerises
- 4 branches de thym
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 50 g d'oignons rouges
- 50 g de poivron jaune
- 50 g de poivron rouge
- 2 tranches de citron jaune non traité
- 1L d'eau
- Sel et poivre

1. Insérez le disque à émincer gros dans le robot multifonction. Installez celui-ci sur le robot en position 2.
2. Placez un saladier sous le robot multifonction.
3. Epluchez les oignons, parez et égrenez les poivrons puis coupez-les pour qu'ils rentrent dans la cheminée du robot. Coupez la courgette en deux dans le sens de la longueur et égrenez-la. Coupez les tomates cerise en deux. Effeuillez le thym. Coupez le poulet en tranches de 5 mm d'épaisseur. Coupez 1 carré de 25 cm de papier sulfurisé.
4. Installez l'adaptateur fond plat dans le bol du CookEasy+ et fixez le bol au robot.
5. Découpez les oignons et les poivrons dans un saladier et mélangez. Mettez le contenu du saladier ainsi que les tomates et les tranches de citron sur le papier sulfurisé.
6. Dans le saladier ayant servi aux légumes, mélangez le poulet avec l'huile d'olive et les branches de thym puis déposez le poulet sur les légumes préalablement posés sur le papier sulfurisé. Assaisonnez et fermez hermétiquement le papier.
7. Mettez la papillote sur le panier inférieur du cuiseur vapeur.
8. Mettez l'eau dans le bol du robot puis fermez le couvercle sans le bouchon. Placez le cuiseur vapeur sur le couvercle.
9. Sélectionnez le programme "Cuisson vapeur" et appuyez sur le bouton de contrôle. Ajustez le temps à 35 mn. Prolongez la cuisson si le poulet n'est pas cuit.