

Divan de poulet au brocoli

Ingrédients

- 2 poitrines de poulet désossées sans la peau
- 1 cuillère à thé de thym frais
- Sel et poivre
- 400 ml de bouillon de poulet (pour le réservoir de l'Intelli-vap)

Farce

- 1 tasse de fleurons de brocoli frais
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe de Parmesan râpé (Râpe-à-mesure)

Sauce dans la tasse micro-pichet

- ½ tasse de crème 35 %
- 1 cuillère à table de moutarde de Dijon
- ½ tasse de bouillon de poulet
- 1 citron
- 1 cuillère à table de fécule de maïs
- Persil frais, lavé

Préparation

1. À l'aide du Couteau Série Universelle, couper chaque poitrine en deux. En commençant par le centre, faire une fente peu profonde à l'aide du Couteau Universelle dans le sens de la longueur jusqu'au centre de la poitrine de poulet, en ayant soin de ne pas couper entièrement. Cela fera une poche pour la farce.
2. Mettre le poulet dans le bol étuveur de l'Intelli-vap.
3. Assaisonner chaque poitrine avec sel, poivre, thym.
4. Remplir le réservoir de l'Intelli-vap avec 1 ¾ tasse de bouillon de poulet.
5. Mettre le bol étuveur sur le réservoir d'eau.
6. Mettre les ingrédients de la farce dans la base du Rapido-chef.
7. Mettre la crème, le bouillon, la moutarde et la fécule dans le Micro-pichet 2 tasses.
8. Placer le persil dans la base du Hachoir gagne-temps.

Instructions

1. Expliquer les Intelli-frais en parlant du brocoli dans la farce.
2. Expliquer le Rapido-chef (incluant le fait que le couvercle est démontable à l'aide de la zesteuse pour bien le laver). Hacher la farce dans le Rapido-chef.
3. Expliquer qu'on peut utiliser l'essoreuse pour laver le persil.

4. Farcir chaque poitrine de poulet. Expliquer les Freez-it lorsque vous parlez des poitrines de poulet.
5. Couvrir et cuire au micro-onde à puissance élevée pendant 10 minutes.
6. Entre-temps, expliquer le Hachoir gagne-temps. Hacher ensuite le persil.
7. Expliquer le Micro-pichet. Ajouter le persil au liquide du Micro-pichet.
8. Expliquer le Presse-agrume. Presser le demi citron dans le liquide du Micro-pichet.
9. Parler des Modulaires quand vous énumérez la fécule de maïs.
10. Retirer l'Intelli -vap du micro-onde.
11. Mettre le Micro-pichet. Cuire 1 minute, brasser, cuire 1 minute, brasser et continuer jusqu'à ce que la sauce soit assez épaisse.
12. Placer les poitrines de poulet farcies dans le réservoir où il y avait le bouillon.
13. Servir en versant la sauce sur le poulet.