

# Menu #5 Cuisson vapeur

## Divan de poulet au brocoli

### Farce

1 tasse de fleurons de brocoli frais hachés  
1 oignon épluché à l'avance  
1 gousse d'ail épluchée à l'avance  
1 cuillère à soupe de parmesan râpé (**Râpe-à-mesure**)

### Sauce Dans la tasse micro-pichet

½ tasse de crème 35%, mesurée à l'avance  
½ tasse de bouillon de poulet, mesurée à l'avance  
1 cuillère à table de féculé de maïs, mesurée à l'avance

### Poulet

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

1 cuillère à table de moutarde de Dijon, mesurée à l'avance  
Jus de 1 citron (pas de jus de citron déjà pressé, ne pas presser à l'avance)  
Persil frais, lavé, non haché

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. Mettre le poulet dans le bol étuveur de **l'Intelli Vap**. Assaisonner chaque poitrine avec sel, poivre, thym. Remplir le réservoir de **l'Intelli Vap** avec 1 ¾ tasse de bouillon de poulet. Mettre le bol étuveur sur le réservoir d'eau. Mettre les ingrédients de la farce dans la base du **Rapido-Chef**. Mettre la crème, le bouillon, la moutarde et la féculé dans le Micro-Pichet 2 tasses. Placer le persil dans la base du **Hachoir Gagne-Temps**.

Hacher la farce dans le **Rapido-Chef**. Farcir chaque poitrine de poulet. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 10 minutes. Hacher ensuite le persil. Ajouter le persil au liquide du Micro-Pichet. Presser le demi citron dans le liquide du **Micro-Pichet**. Retirer **l'Intelli-Vap** du micro-ondes. Mettre le **Micro-Pichet**. Cuire 1 minute, brasser, cuire 1 minute, brasser et continuer jusqu'à ce que la sauce soit assez épaisse. Placer les poitrines de poulet farcies dans le réservoir où il y avait le bouillon. Servir en versant la sauce sur le poulet.

## Riz basmati

1 tasse de riz basmati, mesurée à l'avance  
1 ¾ d'eau, mesurée à l'avance  
2 cuillères à table de beurre, mesurées à l'avance  
Sel poivre au goût

Placer tous les ingrédients dans la Tupper-Ondes 3 Litres.  
Cuire 20 minutes dans le 3 litres

## Pouding au pain

4 tasses de croûtons de pain coupés, mesurées à l'avance  
½ tasse de cassonade, mesurée à l'avance  
½ cuillère à thé de muscade, mesurée à l'avance (facultatif)  
¼ cuillère à thé de sel, mesurée à l'avance  
½ tasse de raisins secs, mesurée à l'avance  
2 tasses de lait, mesurées à l'avance  
¼ tasse de beurre, mesurée à l'avance  
2 œufs, battus à l'avance

Étendre les croûtons dans le **Fourre-Tout**. Saupoudrer la cassonade, la muscade, le sel et les raisins sur les croûtons. Placer le lait dans le **Chof-è-sert** avec le beurre. Placer les 2 œufs battus dans un bol à côté.

Chauffer le lait et le beurre 2 minutes au micro-ondes. Ajouter les œufs battus au lait et battre avec la **Spatule en Silicone** puis verser les croûtons dans le **Chof-è-Sert**. Cuire le mélange à croûtons 10 minutes.

On peut congeler le pain pour l'utiliser plus tard dans une recette comme celle-ci.