

Petits pilons de poulet à l'estragon Intelli Vap

Pour 4 personnes :

- 1 dizaine de pilons de poulet
- 2-3 branches d'estragon frais (ou plusieurs cuillères à soupe d'estragon séché)
- légumes au choix (j'avais pris des poireaux surgelés, mais ça peut aussi être des champignons par exemple)
- Pour la sauce : un peu de crème fraîche, de jus de citron et d'estragon

1. Mettre les 400ml d'eau dans le réservoir du bas
2. Hacher grossièrement l'estragon.
3. Placer le poulet dans le grand panier et saupoudrer avec l'estragon.
4. Placer les légumes dans le panier du haut.
5. Fermer l'Intelli-Vap et mettre au micro-ondes : 25 minutes à 60% + repos 10 minutes
6. Pendant ce temps, faire cuire du riz (ou des pâtes, ou... à votre convenance).
7. Pour la sauce : mettre tous les ingrédients dans une casserole et faire chauffer doucement. Rectifier l'assaisonnement et servir avec le riz, les légumes et le poulet.

Le poulet reste très moelleux et est très parfumé grâce à l'estragon.