

Poulet sauce aurora

Ingrédients

- 1 paquet de champignons
- 1 oignon jaune
- 1 gousse d'ail
- 3 poitrines de poulet
- 1 c. à table de beurre fondu
- 3 c. à table de farine
- 2/3 de tasse de bouillon de poulet
- 1 boîte de pâte de tomate
- 1/3 tasse de crème 35%
- assaisonnement à l'italienne
- sel, poivre

Instructions

1. Hacher l'ail, l'oignon et les champignons dans le rapido-chef et mettre dans le 1,75 L de la Tupper-ondes.
2. Couper les poitrines de poulet en cubes avec un couteau Série universelle et déposer les morceaux dans le plat Tupper-ondes de 1,75 L avec les champignons
3. Mettre le beurre, la farine, le bouillon, la pâte de tomates, la crème, le sel et le poivre dans le mélangeur rapide et bien mélanger.
4. Verser le mélange sur le poulet et les champignons et bien mélanger avec la Spatule en silicone.
5. Pour un plat individuel, mettre au four micro-ondes et cuire à température élevée pendant 12 minutes. Pour une cuisson en superposition, cuire à température élevée pendant 25 minutes. Laisser reposer 5 minutes avant de servir.