

# Poulet sauce piquante aux agrumes avec légumes vapeur

Tupperware®

Donne 2 portions

## Sauce aux agrumes

Donne ½ tasse

- |   |                                  |
|---|----------------------------------|
| ½ tasse de feuilles de basilic frais      | 1 oignon vert                    |
| 2 c. à soupe de persil à feuilles plates  | 2 c. à soupe de câpres, égouttés |
| 1 c. à soupe de jus de citron             | 1 gousse d'ail, pelée            |
| 3 c. à soupe d'huile d'olive extra-vierge | sel et poivre au goût            |

Mettre les sept premiers ingrédients dans la base de votre Hachoir Gagne-temps. Remettre le couvercle en tournant pour verrouiller et tirer la corde 4–5 fois pour obtenir une purée grossière. Retirer la lame, transférer la sauce dans un petit bol et assaisonner de sel et poivre au goût.

## Poulet

- |  |   |
|--|---|
| 1 ¾ tasse/400 mL d'eau                 | 2 poitrines de poulet désossées, sans la peau         |
| ½ lb/230 g de haricots verts, équeutés | 1 poivron rouge, coupé en fines lanières              |
| sel et poivre au goût                  | 3 c. à soupe de sauce aux agrumes (recette ci-contre) |

Mettre l'eau dans le réservoir d'eau. Mettre le poulet dans le bol étuveur de l'Intelli-Vap Tupperware®; assaisonner de sel et de poivre et badigeonner de sauce aux agrumes (recette ci-contre). Mettre les haricots verts et les lanières de poivron rouge dans le plat/passoire. Cuire au four à micro-ondes à puissance élevée pendant 14 minutes ou jusqu'à ce que le poulet atteigne une température interne de 165° F/74° C. Retirer le poulet pour le mettre dans un plat de service et badigeonner avec la sauce. Remuer les légumes avec 1 cuillère à soupe de sauce aux agrumes et servir avec le poulet.

**Note :** Cette recette a été testée à 1200 watts.

# Poulet sauce piquante aux agrumes avec légumes vapeur

Tupperware®

Donne 2 portions

## Sauce aux agrumes

Donne ½ tasse

- |   |                                  |
|---|----------------------------------|
| ½ tasse de feuilles de basilic frais      | 1 oignon vert                    |
| 2 c. à soupe de persil à feuilles plates  | 2 c. à soupe de câpres, égouttés |
| 1 c. à soupe de jus de citron             | 1 gousse d'ail, pelée            |
| 3 c. à soupe d'huile d'olive extra-vierge | sel et poivre au goût            |

Mettre les sept premiers ingrédients dans la base de votre Hachoir Gagne-temps. Remettre le couvercle en tournant pour verrouiller et tirer la corde 4–5 fois pour obtenir une purée grossière. Retirer la lame, transférer la sauce dans un petit bol et assaisonner de sel et poivre au goût.

## Poulet

- |  |   |
|--|---|
| 1 ¾ tasse/400 mL d'eau                 | 2 poitrines de poulet désossées, sans la peau         |
| ½ lb/230 g de haricots verts, équeutés | 1 poivron rouge, coupé en fines lanières              |
| sel et poivre au goût                  | 3 c. à soupe de sauce aux agrumes (recette ci-contre) |

Mettre l'eau dans le réservoir d'eau. Mettre le poulet dans le bol étuveur de l'Intelli-Vap Tupperware®; assaisonner de sel et de poivre et badigeonner de sauce aux agrumes (recette ci-contre). Mettre les haricots verts et les lanières de poivron rouge dans le plat/passoire. Cuire au four à micro-ondes à puissance élevée pendant 14 minutes ou jusqu'à ce que le poulet atteigne une température interne de 165° F/74° C. Retirer le poulet pour le mettre dans un plat de service et badigeonner avec la sauce. Remuer les légumes avec 1 cuillère à soupe de sauce aux agrumes et servir avec le poulet.

**Note :** Cette recette a été testée à 1200 watts.

# Poulet sauce piquante aux agrumes avec légumes vapeur

Tupperware®

Donne 2 portions

## Sauce aux agrumes

Donne ½ tasse

- |   |                                  |
|---|----------------------------------|
| ½ tasse de feuilles de basilic frais      | 1 oignon vert                    |
| 2 c. à soupe de persil à feuilles plates  | 2 c. à soupe de câpres, égouttés |
| 1 c. à soupe de jus de citron             | 1 gousse d'ail, pelée            |
| 3 c. à soupe d'huile d'olive extra-vierge | sel et poivre au goût            |

Mettre les sept premiers ingrédients dans la base de votre Hachoir Gagne-temps. Remettre le couvercle en tournant pour verrouiller et tirer la corde 4–5 fois pour obtenir une purée grossière. Retirer la lame, transférer la sauce dans un petit bol et assaisonner de sel et poivre au goût.

## Poulet

- |  |   |
|--|---|
| 1 ¾ tasse/400 mL d'eau                 | 2 poitrines de poulet désossées, sans la peau         |
| ½ lb/230 g de haricots verts, équeutés | 1 poivron rouge, coupé en fines lanières              |
| sel et poivre au goût                  | 3 c. à soupe de sauce aux agrumes (recette ci-contre) |

Mettre l'eau dans le réservoir d'eau. Mettre le poulet dans le bol étuveur de l'Intelli-Vap Tupperware®; assaisonner de sel et de poivre et badigeonner de sauce aux agrumes (recette ci-contre). Mettre les haricots verts et les lanières de poivron rouge dans le plat/passoire. Cuire au four à micro-ondes à puissance élevée pendant 14 minutes ou jusqu'à ce que le poulet atteigne une température interne de 165° F/74° C. Retirer le poulet pour le mettre dans un plat de service et badigeonner avec la sauce. Remuer les légumes avec 1 cuillère à soupe de sauce aux agrumes et servir avec le poulet.

**Note :** Cette recette a été testée à 1200 watts.

# Poulet sauce piquante aux agrumes avec légumes vapeur

Tupperware®

Donne 2 portions

## Sauce aux agrumes

Donne ½ tasse

- |   |                                  |
|---|----------------------------------|
| ½ tasse de feuilles de basilic frais      | 1 oignon vert                    |
| 2 c. à soupe de persil à feuilles plates  | 2 c. à soupe de câpres, égouttés |
| 1 c. à soupe de jus de citron             | 1 gousse d'ail, pelée            |
| 3 c. à soupe d'huile d'olive extra-vierge | sel et poivre au goût            |

Mettre les sept premiers ingrédients dans la base de votre Hachoir Gagne-temps. Remettre le couvercle en tournant pour verrouiller et tirer la corde 4–5 fois pour obtenir une purée grossière. Retirer la lame, transférer la sauce dans un petit bol et assaisonner de sel et poivre au goût.

## Poulet

- |  |   |
|--|---|
| 1 ¾ tasse/400 mL d'eau                 | 2 poitrines de poulet désossées, sans la peau         |
| ½ lb/230 g de haricots verts, équeutés | 1 poivron rouge, coupé en fines lanières              |
| sel et poivre au goût                  | 3 c. à soupe de sauce aux agrumes (recette ci-contre) |

Mettre l'eau dans le réservoir d'eau. Mettre le poulet dans le bol étuveur de l'Intelli-Vap Tupperware®; assaisonner de sel et de poivre et badigeonner de sauce aux agrumes (recette ci-contre). Mettre les haricots verts et les lanières de poivron rouge dans le plat/passoire. Cuire au four à micro-ondes à puissance élevée pendant 14 minutes ou jusqu'à ce que le poulet atteigne une température interne de 165° F/74° C. Retirer le poulet pour le mettre dans un plat de service et badigeonner avec la sauce. Remuer les légumes avec 1 cuillère à soupe de sauce aux agrumes et servir avec le poulet.

**Note :** Cette recette a été testée à 1200 watts.