

POULET CREOLE

Ingrédient :

6 bananes pas trop mûres même un peu verte

4 citrons jaunes

4 blancs de poulet

2 carottes

Champignons 200 gr

2 poireaux

4 navets ronds

8 oignons en bottes

2 courgettes

Lait de riz

Fécule de maïs ou de pommes de terre 60 gr

Crème fraîche de brebis 10cl

Noix de coco râpé (en sachet bio) 30gr

Recette :

- **Eplucher les bananes et les couper en rondelles de 1 cm environ.**
- **Les disposer dans un plat à plat.**
- **Presser les citrons et arroser le jus sur les bananes et les réserver au frigo (importante 1ère chose à faire à fin quelle soit très fraîche au moment du repas).**
- **Remplir la cuve du Vitaliseur 1/3 d'eau et la mettre à chauffer.**
- **Eplucher et couper les légumes en morceaux de 3 cm environ.**
- **Couper les blancs de poulet en morceaux également 4 cm.**
- **Dès que l'eau est chaude.**
- **Disposer sur le tamis tous les légumes sauf carottes et courgettes et laissez-les cuire 4 à 5 minutes et ajouter les carottes ensuite 6 minutes après les courgettes.**
- **Une fois que tous mes légumes sont cuits les retirer et les placer dans la soupière du vitaliseur en attente**
- **Disposez les morceaux de poulet sur le tamis et laissez-les cuire environ 7 minutes, retirez-les et ajoutez-les aux légumes dans la soupière.**

- **Dans une casserole feu moyen, verser la fécule et délayez avec le lait de riz en plusieurs fois afin d'ajuster l'épaisseur désiré de la sauce saler et poivrer**
- **Ajouter cette sauce aux légumes et aux morceaux de poulet ainsi que la noix de coco râpé et réchauffer le tout à feu moyen dans la soupière du Vitaliseur**
- **Server et accompagner des bananes fraiches et citronnées.**

Un vrai régal pour vos papilles