**Poulet parmesan avec sauce Marinara sur riz blanc**

**Ingrédients**

* 1/4 tasse d'huile d'olive extra vierge, mesurée à l'avance
* 1 gros oignon épluché
* 2 gousses d'ail épluchées
* 1 boîte de tomates entières avec le jus (28 oz/755g) (NE PAS OUVRIR LA CONSERVE À L'AVANCE)
* 1 cuillère à thé de mélange Simple Indulgence Aromates à l'italienne (FOURNIES PAR LA CONSEILLÈRE)
* 1 tasse de riz
* 2 tasses de bouillon de poulet
* 2 cuillères à thé de sel, mesurée à l'avance
* 3 poitrines de poulet entières
* 1 tasse de fromage cheddar marbré râpé
* ½ tasse de chapelure italienne
* ¼ tasse de fromage parmesan frais
* 2 cuillères à soupe de basilic frais ou de persil italien frais.
* Poivre au goût

**Instructions**

1. Dans le Garde-gèle moyen 1 faire tremper les poitrines de poulet dans le lait 30 minutes avant la démo
2. Dans le Garde-gèle moyen 2 mélanger la chapelure et le fromage parmesan
3. Égoutter les poitrines de poulet et les mettre dans le Garde-gèle moyen 2 pour les paner. Laisser de côté.
4. Placer l'oignon et l'ail le Rapido Chef Pro. Et déposer dans le 1.75l de la TupperOndes avec l'huile d'olive et l'assaisonnement à l'italienne, cuire 2 minutes le couvercle en croix.
5. À l'aide de l'Ouvre- boite, ouvrir la conserve de tomates
6. Déposer dans l'Extra Chef la conserve de tomates et rendre en purée.
7. Ajouter les tomates en purée au mélange d'oignons, d'ail et d'épices, bien mélanger et ajouter le sel et le poivre.
8. Mettre le riz dans le Dans le 3 litres et verser le bouillon de poulet.
9. Déposer dans la sauce les poitrines de poulet panées, sans les immerger, déposer le fromage sur le dessus, placer le couvercle en croix et placer en superposition.
10. Mettre au micro-ondes 25 minutes.
11. Pendant la cuisson mettre le persil ou le basilic dans le Hachoir Gagne-temps et parsemer sur le poulet à la fin de la cuisson.

**Remarques :** Pour une démo complète préparer le brocoli à l'italienne dans le cuiseur de petit déjeuner