[http://www.les-diamants.ca/_/Images/SmallPDF.png](http://www.les-diamants.ca/recettes?selectionRevisee=PouletSauceAurora&View=PDF&)

**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 tomates
* 1/3 tasse de crème 35%
* 1 tasse de riz à grains longs
* 2 tasses de bouillon de poulet (ou d'eau avec bovril)
* Huile d'olive
* assaisonnement à l'italienne
* 2 cuillères à soupe de sel, poivre au goût

**Instructions**

1. Hacher l'ail dans le mini hachoir et mettre avec l'assaisonnement italien dans le 1.75l de la TupperOndes.
2. Hacher l'oignon et les champignons dans le Rapido Chef Pro et mettre dans le 1,75 L de la Tupper-ondes. Y mettre un filet d'huile et faire chauffer avec le couvercle en croix 2 minutes.
3. Couper les poitrines de poulet en cubes avec un couteau Série Universelle et déposer les morceaux dans le plat TupperOndes de 1,75 L
4. 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.
5. Verser le mélange sur le poulet et les champignons et bien mélanger avec la Spatule en silicone.
6. Déposer le riz dans le 3 litres et ajouter l'eau ou le bouillon de poulet.
7. Pour un plat individuel, mettre au four micro-ondes et cuire à température élevée pendant 12 minutes. Pour une cuisson en superposition 25 à 30 minutes

**Remarques**

1. Pour une démo complète préparer le brocoli à l'italienne dans le cuiseur de petit déjeuner.