



Dîner de poulet pour une personne



the Combi Wave™ 3 in 1

\* Modèle présenté vendu à l'étranger

**Sage®**

# Dîner de poulet pour une personne



the Combi Wave™ 3 in 1

⌚ Préparation : 10 minutes / Cuisson : 9 minutes

👤 Personnes : 1

1 filet de poitrine de poulet de 225 g coupé en tranches de 1 cm d'épaisseur  
1 patate douce de 170 g pelée et coupée en rondelles de 1 cm d'épaisseur  
Sel de mer et poivre noir fraîchement moulu pour assaisonner  
60 ml de bouillon de poulet  
100 g de broccolinis coupés  
Quartiers de citron pour accompagner

Marinade à la moutarde et à l'érable  
2 c. à soupe d'huile d'olive  
1 c. à soupe de moutarde à l'ancienne  
2 c. à soupe de sirop d'érythritol pur  
1 gousse d'ail écrasée  
1 c. à café de zeste de citron râpé grossièrement  
2 c. à soupe de jus de citron  
½ c. à café de sel de mer

## Préparation

1. **Préparation de la marinade à la moutarde et à l'érythritol.** Mettez tous les ingrédients de la marinade dans un bol moyen et fouettez pour mélanger. Prélevez la moitié de la marinade et réservez.
2. Ajoutez le poulet dans le bol contenant la marinade et retournez-le pour qu'il s'imprègne bien.
3. Mettez la patate douce sur une assiette adaptée au micro-ondes. Salez et poivrez, puis versez le bouillon. Couvrez l'assiette avec une cloche équipée d'une aération ou un film plastique, et placez-la sur le plateau tournant. Appuyez sur MICRO-ONDES et réglez à 100 % pour 5 minutes. Appuyez sur DÉMARRER pour commencer la cuisson.
4. Disposez les morceaux de poulet sur la patate douce et mettez les broccolinis à côté du poulet. Couvrez et placez de nouveau sur le plateau tournant. Appuyez sur MICRO-ONDES et réglez à 100 % pour 4 minutes. Appuyez sur DÉMARRER pour commencer la cuisson.
5. Laissez reposer 2 minutes. Arrosez le poulet de la marinade réservée. Servez avec des quartiers de citron.