



Total: 45min
Préparation: 15min



2 portion/s



Facile

**ACCESSOIRES DONT
VOUS AVEZ BESOIN:**

Varoma

Ingrédients

Escalope de dinde avec semoule de légumes

2 escalopes de dinde
250 g de semoule de couscous
moyen
10 g d'huile d'olive
4-5 morceaux de tête de brocolis
1-2 carottes
800 g d'eau

Préparation

Dans un saladier, mettre la semoule de couscous, l'huile d'olive et engrainer le tout.

Dans le bol y mettre les carottes, préalablement coupé en rondelle et les têtes de brocolis.

Mixer 3 **secondes vitesse 6**.

Ajouter la brunoise à la semoule de couscous, mélanger à la fourchette. Puis y incorporer 300 g d'eau. Laisser gonfler.

Déposer dans le **Varoma**, les escalopes de dinde.

Engrainer la semoule et l'étaler sur le plateau vapeur.

Mettre le reste d'eau dans le bol. Faire chauffer **10 min / VAROMA / vitesse 1**.

A la sonnerie, mettre en place le Varoma et le plateau vapeur. Faire cuire **30 min / VAROMA / Vitesse 1**.

Bonne dégustation !! 😊



"Cette recette a été publiée par un utilisateur du site Thermomix. Elle n'a pas été testée par le département recherche et développement Thermomix France. La société VORWERK France ne peut être tenue pour responsable de la création et de la réalisation de la recette proposée, notamment pour les quantités, les étapes et le résultat. Pour une utilisation optimale de votre Thermomix, veuillez vous référer uniquement au guide d'utilisation de votre appareil, en particulier pour les consignes de sécurité."

Auteur: [Kumiko49](#) Source: <http://www.espace-recettes.fr>