

# L'OMNICUISEUR Vitalité®

Facile, sain et savoureux... au quotidien !



Difficulté : facile



Pour 6/8 personnes



Durée totale : 3h20 min



Temps de préparation : 20 min



Temps de cuisson : 3h

## Matériel :

Vitalité 6000

Grande cocotte

## Ingrédients :

- 1 petite poule bio d'environ 1 kg
- 500 g de carottes violettes
- 500 g de poireaux
- 300 g de navets jaunes,
- 500 g de rutabaga
- 200 g de butternut
- 3 oignons
- 2 à 3 feuilles de chou
- 1 bouquet de coriandre
- 1 bouquet garni : thym, laurier, persil
- 1 morceau de gingembre
- 1 cuillère à café de curcuma
- 3 clous de girofle
- 1 filet d'huile d'olive
- Poivre du moulin

**Cuisson :** 3 h au moins

Inversez à 1h

**HAUT :** mini 60 min puis "o"

**BAS :** maxi 60 min puis mini

**ATTENTE :** 15 min

Les temps de cuisson du Vitalité 6000 et du Vitalité 5000 sont quasi-similaires. Pour adapter le Vitalité 6000 au 4000, les quantités sont à réduire de moitié. Les temps de cuisson sont similaires. Les recettes du V4000 sont réalisables avec le V3000 car ils ont la même puissance, en revanche le plat du V3000 est légèrement plus petit.

## "Poule au pot" aux légumes chatoyants

**1** Enduire la poule avec l'huile d'olive, la farcir avec le bouquet de coriandre.

**2** Tapissez le fond de la cocotte avec les poireaux. Ajustez la longueur des poireaux à celle de la longueur de la cocotte, s'ils sont gros, les couper en deux pour les désépaissir.

**2** Faites un petit creux pour déposer la poule à même le verre.

**3** Disposez de chaque côté de la poule, le rutabaga et les navets et ensuite les carottes entières (ou en gros tronçons), puis le bouquet garni, le gingembre, les oignons plantés chacun d'un clou de girofle et enfin, terminez par les tranches épaisses de butternut.

**4** Recouvrez la poule avec les feuilles de chou (comme si elle était dans un écrin)

**5** Ajoutez de l'eau à mi-hauteur (jusqu'au support), le poivre et le curcuma en poudre.

**6** Fermez la cocotte et mettez en cuisson.

Il s'agit d'un plat qui cuit longtemps et très doucement pour un moelleux incomparable et qui se bonifie avec les réchauffes. Recette idéale à préparer la veille et à continuer de cuire le lendemain. On laisse volontairement les légumes entiers pour qu'ils restent fermes (à part les tranches de courge butternut mais qui se trouvent en dehors du bouillon). D'où une différence de texture recherchée entre le moelleux de la poule (renforcé par l'écrin protecteur formé par les feuilles de chou), le fondant de la butternut et la fermeté du rutabaga. Les légumes choisis sont des légumes riches en anthocyanes qui donnent une belle coloration au bouillon, par ailleurs fort minéralisant et aussi très savoureux. Plat intéressant au niveau diététique, peu de viande, beaucoup de légumes. On peut mettre deux poules, dans ce cas on les dispose dans l'autre sens et on réduit alors la quantité de légumes succès assuré lors d'un repas entre amis ou en famille.



Avant cuisson