

# L'OMNICUISEUR Vitalité®

Facile, sain et savoureux... au quotidien !



Difficulté : facile



Pour 6 personnes



Durée totale : 1h30 min



Temps de préparation : 10 min  
Marinade : 30 min



Temps de cuisson : 50 min

## Matériel :

Vitalité 6000

Cocotte de base

## Ingrédients :

- 3 cuisses de poulet
- 3 saucisses de Toulouse
- 4 gousses d'ail
- Thym
- 2 citrons bio
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de moutarde anglaise (Colman's)

**Cuisson :** 50 min

Inversez à 30 min

**HAUT :** maxi

**BAS :** maxi 30 min puis mini

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.

## Poulet mariné à l'anglaise

**1** Séparez le haut des cuisses de poulet et coupez les saucisses en deux.

**2** Écrasez 2 gousses d'ail et laissez les 2 autres "en chemise".

**3** Pressez les citrons et gardez la peau.

**4** Dans un sac congélation, mettez tous les ingrédients y compris les citrons pressés (jus et demi-citrons)

**5** Laissez mariner au moins une heure et versez le tout dans la cocotte de base, fermez et lancez la cuisson.

Servez accompagné de légumes de votre choix.

Ici, riz et épinards.

