

Poulet soja au cookeo



©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
<http://sport-et-regime.com/>
<http://www.recettesrapidesfaciles.com/>
<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>

Ingrédients pour 3 personnes

3 escalopes de poulet

Sauce soja

Huile d'olive

100 g d'oignons congelés

1 petite boîte de soja

1 petite boîte de champignons de Paris

Poivre

Préparation de ce poulet soja

Mode dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve et faites dorer les oignons , puis c'est au tour des morceaux d'escalope

Ajoutez les champignons de Paris ,le soja, la sauce soja.

Recouvrez d'eau . Passez en cuisson rapide 6 mn. **Servez chaud.**

LA VIDEO <https://youtu.be/Tblk2BeJNH8>

©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

<http://sport-et-regime.com/>

<http://www.recettesrapidesfaciles.com/>

<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>