

Blanquette poulet petit pois cookeo



Blanquette poulet petit pois cookeo

260 CALORIES 6 PP 4 SP

Ingrédients pour 4 personnes

400 g d'escalopes de poulet

200 g de petits pois

100 g d'oignons congelés

200 g de crème fraîche allégée

200 ml d'eau

1 cube de bouillon de volaille

Sel

Poivre

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Préparation

Coupez les escalopes de poulet en morceaux

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve, quand l'huile est chaude faites dorer les morceaux d'escalopes e poulet.

Ajoutez ensuite les morceaux d'oignons pour les faire dorer également.

Ajoutez les petits pois.

Versez les 200 ml d'eau avec un cube de bouillon de volaille émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Ajoutez la crème fraîche quand la cuisson est terminée. Mélangez.

Vous pouvez rajoutez une cuillère à soupe de maïzena si vous souhaitez une sauce plus épaisse

**Des Milliers de livres,
de formations à télécharger**



1TPE.com