Blanquette poulet recette cookeo



Blanquette poulet recette cookeo

Pour cette recette cookeo de blanquette de poulet vous avez possibilité de la consommer sans ajouter de féculents ou au contraire de la consommer avec des pâtes ou du riz.Si vous souhaitez consommer la recette sans rajouter de féculents, vous pouvez alors augmenter la quantité de légumes sans changer le temps de cuisson ni la quantité de liquide (eau et vin blanc)

Ingrédients pour 4 personnes

600 g d’escalopes de poulet

200 g de carottes

400 g de poireaux frais ou congelés

100 ml de vin blanc

1 cuillère à soupe de maïzena ou de farine diluée dans de l’eau.

Sel

Poivre

1 cube de bouillon de volaille

200 ml d’eau

100 g de crème fraîche

20 g de moutarde (1 cuillère à soupe)

1 oignon

2 cuillères soupe d’huile

Préparation

Coupez les escalopes de poulet en morceaux

Coupez l’oignon en morceaux

Coupez les carottes en rondelles

Passez sous l’eau et coupez les poireaux en rondelles si ce sont des poireaux frais

Mode dorer

Faites fondre le beurre dans la cuve ,quand le beurre est fondu et bien chaud faites dorer les oignons et ajoutez ensuite les morceaux d’escalopes de poulet.

Ajoutez les rondelles de poireaux et de carottes dans la cuve

Versez un bouillon composé de 200ml d’eau et d’un cube de bouillon de volaille émietté et d’un verre de vin blanc.

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez le crème fraîche et la moutarde mélangez.

Repassez en mode dorer puis ajoutez la cuillère à soupe de maïzena pour faire épaissir la sauce . Quand la sauce a épaissi arrêter votre cookeo et servez chaud

//stawhoph.com/afu.php?zoneid=4039636