Bouillon de légumes poulet recette cookeo

Bouillon de légumes poulet recette cookeo

160 CALORIES 3PP 2SP

Voici dans cet article une recette rapide à réaliser qui présente peu de calories . C’est un plat assez complet pour un soir par exemple

Ingrédients pour 4 personnes

200 g d’escalopes de poulet

2 pommes de terre (100 g)

1 demi chou vert (500 g)

3 carottes (200g)

1 petite boite de champignons de Paris ou 200 g de champignons frais

1 oignon

3 cuillères à soupe de sauce soja

Sel

Poivre

2 cuillères à soupe d’huile

1 l d’eau

1 cube de bœuf

Préparation

Coupez le poulet en morceaux.

Coupez l’oignon en morceaux/

Passez les feuilles de chou vert sous l’eau puis coupez le chou vert en lamelles.

Coupez les carottes en bâtonnets.

Emincez les champignons de Paris s’il sont frais sinon égouttez la boite de champignons de Paris.

Epluchez les pommes de terre puis passez les sous l’eau. Coupez-les en morceaux.

Préparez un bouillon avec 1 l d’eau, un cube de bouillon de bœuf émietté, 3 cuillères à soupe de sauce soja.

Mode dorer

Versez l’huile dans la cuve et quand l’huile est chaude faites dorer les morceaux de poulet puis les morceaux d’oignons.

Ajoutez ensuite les lamelles de chou, les bâtonnets de carottes ; les morceaux de pommes de terre, les champignons

de Paris.

Versez le bouillon dans la cuve.

Cuisson sous pression ou cuisson rapide

Programmez 12 mn

Servez chaud