

Brocolis maïs carottes poulet cookeo



Brocolis maïs carottes poulet cookeo

200 CALORIES 4 PP 2 SP

Ingrédients pour 4 personnes

400 g d'escalopes de poulet

500 g de carottes

500 g de brocolis frais ou congelés

1 demi-boîte de maïs

1 cube de bouillon de légumes

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

200 m d'eau

Sel

Poivre

Préparation

Coupez le brocoli en fleurettes

Epluchez les carottes et coupez en rondelles ou en julienne.

Egouttez la boîte de maïs et rincez sous l'eau.

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve puis faites revenir les morceaux d'escalopes de poulet.

Ajoutez les oignons pour les faire dorer.

Déposez ensuite dans la cuve les fleurettes de brocolis, les morceaux ou julienne de carottes, et le maïs.

Versez 200 ml avec un cube de bouillon de bœuf émietté.

Salez poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression programmez 4 mn