Recette légère speed cooker: poulet aux petits pois

Speed cooker pour cuisiner de bons petits plats légers et rapidement.

Ingrédients pour 4 personnes

6 pilons de poulet

400 g de petits pois congelés

1 cube de bouillon de bœuf

100 g d’oignons congelés

Poivre

Sel

Huile d’olive

2 cuillères à café de moutarde

Préparation avec speed cooker

Positionnez le speedcooker sur 240° puis versez de l’huile d’olive dans la cuve .Faites dorer les oignons quand l’huile est chaude.

Ajoutez les pilons de poulet.

Préparez un bouillon avec de l’eau, les 2 cuillères à café de moutarde et le cube de bouillon de bœuf. Versez le bouillon dans le speed cooker.

Faites mijoter pendant 40 mn . Couvrez.

Au bout de 30 mn de cuisson ajoutez les petits pois. **Servez chaud .**