

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** .

Recette Speed cooker :
brocolis aux oignons



**Connaissez-vous le Speed Cooker ?
Cet appareil propose 8 fonctions de
cuisson N'hésitez pas à télécharger
gratuitement le PDF de cette
recette .**

Ingrédients

1kg de brocolis

100 g d'oignons congelés

Huile d'olive

2 tasses d'eau

Sel

Poivre

Préparation de cette recette Speed Cooker

Placez les brocolis sur la grille haute du Cooker. Versez 2 tasses d'eau dans la cuve .Faites cuire en vapeur à 220° pendant 15 mn

Réservez les brocolis

Videz la cuve et versez de l'huile d'olive pour faire dorer les oignons à 220° pendant 3 mn puis ajoutez les brocolis . Faites revenir l'ensemble 3 mn .



RECETTESPEEDCOOKERBROCOLISAUXOIGNONS [CLIQUEZ SUR LE LIEN POUR TELECHARGER](#)