

Cuisses poulet légumes recette cookeo



Cuisses poulet légumes recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

4 cuisses de poulet

400 g de courgettes

4 pommes de terre

1 échalote

1 cuillère à soupe de vinaigre

1 petite boîte de tomates pelées

2 cuillères à soupe d'épices à colombo

2 cuillères à soupe d'huile

1 gousse d'ail ou 1 cuillères à soupe d'ail déshydraté

Quelques feuilles de persil

Sel

Poivre

10 ml de jus de citron

200 ml d'eau

Préparation

Coupez l'ail en morceaux .

Lavez et coupez les courgettes en morceaux.

Lavez et ciselez le persil

Epluchez ,passez les pommes de terre sous l'eau puis coupez les en morceaux.

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve et faites dorer les cuisses de poulet.

Ajoutez les morceaux d'ail.

Ajoutez les épices à colombo.

Versez 200 ml d'eau .

Versez le jus de citron et le vinaigre

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 15 mn .

Quand la cuisson est terminée ajoutez les légumes (pommes de terre ,tomates pelées ,courgettes).

Reprogrammez 5 mn de cuisson rapide ou sous pression

Servez chaud (vous pouvez accompagner avec du riz par exemple)