Emincés de poulet à la tomate style weight watchers

Voici une recette cookeo d ‘Emincés de poulet à la tomate inspirée par une recette weight watchers. Au départ il s’agissait d’une recette d’aiguillettes de poulet aux légumes.Cette recette nécessitait des poivrons mais je les ai remplacé par des tomates . Alors c’est parti pour cette recette .

250 CALORIES 5 PP 6 SP

Ingrédients pour 4 personnes

400 g d’émincés de poulet

1 cube de bouillon de bœuf

1 petit verre de vin blanc

Sel

Poivre

4 cuillères à café de Concentré de tomates

4 tomates coupées en quartier

250g de courgettes rondelles congelées

2 échalotes coupées en morceaux

Huile d’olive

300 ml d’eau

Préparation de ces Emincés de poulet

Mode dorer

Versez de l’huile dans la cuve, faites dorer les échalotes puis les émincés de poulet.

Ajoutez les tomates en quartier et les rondelles de courgettes.

Versez le verre de vin blanc. Emiettez le cube de bouillon de bœuf.

Salez et poivrer. Versez 300 ml d’eau . Mélangez 2 cuillères à café de concentré de tomates.

Cuisson rapide ou sous pression 10mn

Ouvrez votre cookeo et ajoutez 2 cuillères à café de concentré de tomates.Servez chaud