

# Escalope porc flageolets au cookeo



## Escalope porc flageolets au cookeo

### Ingrédients pour 4 personnes

600 g d'escalopes de porc

800 g de tomates

200 g de poivrons

1 grosse boîte de flageolets

1 cube de bouillon de bœuf

1 cuillère à soupe d'huile

50 ml de vin blanc

100 ml d'eau

1 petite boîte de concentré de tomates

1 cuillère à soupe d'épices tex mex

Sel

Poivre

### **Préparation**

Lavez et coupez les tomates en morceaux.

Lavez ,épépinez coupez les poivrons en morceaux.

Ouvrez la boîte de flageolets et égouttez.

### **Mode dorer**

Versez l'huile dans la cuve . Quand l'huile est chaude faites dorer les escalopes de porc.

Ajoutez ensuite les tomates et les poivrons coupés en morceaux . Salez et poivrez selon convenance.

Ajoutez les flageolets .

Saupoudrez d'épices tex mex.

Versez 50 ml de vin blanc et 50 ml d'eau. Emietter votre cube de bouillon de bœuf dans la cuve.

### **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez le concentré de tomates et mélangez.

Servez chaud .

Widgets Amazon.fr

Widgets Amazon.fr