

Escalope poulet tomate recette cookeo



Escalope poulet tomate recette cookeo

Voici une recette que mes enfants adorent car il faut avouer qu'ils sont des fans du concentré de tomates. Alors je prépare les escalopes de poulet à part que je combine avec bien sûr des pâtes cuites traditionnellement.

160 CALORIES 3 PP 1 SP (chiffrage nouveau programme liberté weight watchers)

Ingrédients pour 4 personnes

400 g d'escalopes de poulet

1 cube de bouillon de bœuf

200 ml d'eau

Sel

Poivre

Persil

1 petite boîte de concentré de tomates

Préparation

Coupez les escalopes de poulet en morceaux . Déposez les dans la cuve .

Versez le bouillon composé de 200 ml d'eau et un cube de bouillon de bœuf émietté. (vous pouvez si vous le souhaitez ajoutez au bouillon du vin blanc)

Salez ,poivrez . Saupoudrez de persil déshydraté .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn de cuisson

Quand la cuisson est terminée ajoutez le contenu de la boîte de concentré de tomates.

Servez chaud avec des pâtes ou des spaghettis par exemple ou pourquoi pas du riz.

