

Escalopes poulet brocolis curry weight adaptable cookeo



Escalopes poulet brocolis curry weight watchers adaptable cookeo 2 SP

Voici une recette de notre site partenaire RECETTE 360. Une recette réalisée de façon classique mais qui peut à mon avis s'adapter à notre cookeo.

Alors voilà comment je ferais

Ingrédients pour 4 personnes

400 g d'escalope de poulet

200 g de fleurette de brocolis

2 oignons

Curry

1 cube de bouillon de volaille

2 cuillères à soupe de crème fraîche à 15%

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

200 ml d'eau

Sel

Poivre

Préparation

Emincez les oignons.

Coupez les escalopes de poulet en morceaux.

Lavez les fleurettes de brocolis.

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve puis quand l'huile est chaude faites revenir les morceaux d'escalopes de poulet pendant 2 mn.

Ajoutez les morceaux d'oignons et faites dorer 2 mn.

Ajoutez les fleurettes de brocolis.

Versez 200 ml d'eau dans la cuve et un cube de bouillon de volaille émietté.

Saupoudrez de curry

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn

Quand la cuisson est terminée, ajoutez les 2 cuillères à soupe de crème fraîche. Servez chaud.

Vous pouvez égouttez le bouillon si vous souhaitez un plat moins liquide avant de mettre la crème fraîche.

Pour la recette originale de notre site partenaire c'est ici