

Escalopes poulet courgettes tomates recette cookeo



Ingédients 4 personnes

600 g d'escalopes de poulet

2 courgettes

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 petite boîte de tomates pelées

2 cuillères à café de concentré de tomates

1 cuillère à soupe de moutarde

100 ml de vin blanc

1 cube de bouillon de volailles

200 ml d'eau

Sel

Poivre

Curry

Préparation

Passez les courgettes sous l'eau puis coupez les en morceaux.

Coupez les escalopes en morceaux

Mélangez les cuillères à café de concentré de tomates et la moutarde

Préparez un bouillon avec 200 ml d'eau ,100ml de vin blanc et un cube de bouillon de volailles émietté

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve, quand l'huile est chaude faites revenir les morceaux d'escalopes de poulet

Versez le bouillon dans la cuve.

Salez et poivrez.

Ajoutez les tomates pelées et les morceaux de courgettes

Cuisson sous pression ou cuisson rapide

Programmez 6 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez le concentré de tomates, mélangez et servez chaud