

Escalopes poulet lentilles recette cookeo

23



Escalopes poulet lentilles recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

400 g d'escalope de poulet

1 oignon

3 carottes

300 g de lentilles

100 ml de vin blanc

800 ml d'eau

1 cube de bouillon de bœuf

1 petite boîte de tomates pelées

Sel

Poivre

Curry

2 cuillères à café de concentré de tomates

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à soupe de moutarde

Préparation

Rincez les lentilles.

Coupez les escalopes de poulet en morceaux .

Coupez l'oignon en morceaux puis passez le au hachoir

Coupez les carottes en morceaux

Préparez un bouillon avec 100 ml de vin blanc, 800 ml d'eau et un cube de bouillon de bœuf émietté.

Mode dorer

Faites revenir les morceaux de poulet et l'oignon haché avec l'huile d'olive

Versez les lentilles dans la cuve. Ajoutez les morceaux de carottes et la boîte de tomates pelées

Versez le bouillon dans la cuve.

Ajoutez les tomates pelées.

Salez et poivrez.

Saupoudrez de curry

Cuisson rapide ou sous pression Programmez 15mn

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

Servez chaud.