Fiche cookeo poulet cola weight watchers



Fiche cookeo poulet cola weight watchers

4 PP 5 SP 319 calories

Poulet au cola

Ingrédients pour 4 personnes

400 g d'escalope de poulet
2 cuillères à café d'huile d'olive
Sel
Poivre
2 citrons
150 ml de cola
100 ml d'eau
1 cuillère à soupe de gingembre moulu



Préparation

Mode dorer

Versez l'huile d'olive et faites dorer le poulet coupé en morceaux .
Au bout d'environ 3 mn ajoutez le cola et les 100 ml d'eau
Ajoutez le gingembre et mélangez.
Versez le jus de citron .
Salez et poivrez .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn . Servez chaud .