# Fiche cookeo spaghettis poulet courgettes





## Spaghettis poulet courgettes

356 CAL 7 PP 11 SP



### Ingrédients pour 4 personnes

600 g d'escalope de poulet

280 g de spaghettis

200 g de courgettes

100 g d'oignons

1 cube de bouillon de volaille

2 cuillères à soupe de crème fraîche

400 ml d'eau

Sel

Poivre

Huile d'olive



### Préparation Mode dorer

Faites revenir les oignons et la viande coupée en morceaux dans la cuve avec de l'huile d'olive.

Déposez les spaghettis coupées en 2 dans la cuve puis les courgettes.

Salez et poivrez selon votre convenance

Versez 400 ml d'eau avec le cube de bouillon de bœuf émietté.

### Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 4 mn (le temps indiqué sur le paquet de spaghettis divisé par 2). Choisissez départ immédiat ou départ différé.

Ajoutez les cuillères de crème fraîche avant de servir Servez chaud

https://www.facebook.com/cookeorecettes/

http://sport-et-regime.com/category/cookeo/

http://recettescookeo.net/

## Fiche cookeo spaghettis poulet courgettes

356 CAL

7 PP

11 SP