

Fiche recette cookeo cuisses de poulet méridionales

Cuisses de poulet méridionale



Préparation 5 mn

Cuisson 20 mn

Propoints 6

Calories 281



Ingrédients pour 4 personnes

4 cuisses de poulet
2 cuillères à café d'huile d'olive
100 g d'oignons congelés
4 gousses d'ail en morceaux
1 boîte de concentré de tomates
2 cuillères à café de paprika
Persil, origan
1 cuillère à soupe de moutarde
1 cube de bouillon de volaille
300 ml d'eau
Sel
Poivre

Préparation

Mode dorer

Versez les 2 cuillères à café d'huile d'olive.

Faites dorer les morceaux d'oignons et les cuisses de poulet quand l'huile est chaude. Puis ajoutez les gousses d'ail.

Versez l'eau avec le bouillon de cube de volaille.

Ajoutez les 2 cuillères à café de paprika et la cuillère à soupe de moutarde. Saupoudrez de persil et d'origan.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou cuisson sous

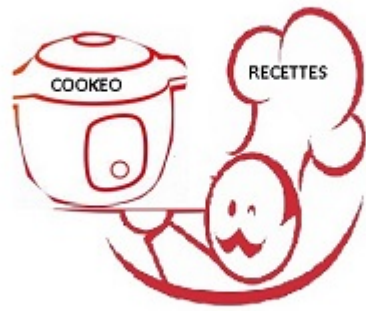
pression de
Programmez 20 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez le cube de tomates.
Servez chaud.

Découvrez cette fiche recette cookeo cuisses de poulet méridionales. Vous pouvez imprimer ou créer un PDF de cette fiche en cliquant sur l'un des 2 onglets en haut à droite de l'article.

<https://www.facebook.com/groups/cookeorecettes/>
<http://sport-et-regime.com/category/cookeo/>

1000 RECETTES COOKEO ICI



1000 RECETTES COOKEO