

Fiche recette cookeo
Paupiettes poulet tomates
carottes

PAUPIETTES POULET TOMATES

• Ingrédients pour 4 personnes •

- ✓ 400 g paupiettes de poulet
- ✓ 1 oignon / 400 g de carottes
- ✓ 400 g de champignons de Paris congelés
- ✓ 1 cube de bouillon de volaille
- ✓ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ✓ 50 ml de vin blanc
- ✓ 150 ml d'eau
- ✓ Sel, poivre
- ✓ 1 petite boîte de concentré de tomates



• Préparation •

- 1** Epluchez les carottes.
Coupez-les en morceaux



- 2** Coupez l'oignon en morceaux
(ou utilisez de l'oignon congelé)



• Mode dorer •

- 3** Versez l'huile dans la cuve,
quand l'huile est chaude ajoutez
les paupiettes de poulet. Faites-les
dorer sur toutes leurs faces.



- 4** Ajoutez les morceaux
d'oignons et faites-les
dorer.



- 5** Ajoutez les morceaux de carottes
et les champignons de Paris :



- 6** Versez un bouillon composé de
50 ml de vin blanc ,150 ml d'eau
et d'un cube de bouillon de
volaille émietté.



- 7** Salez et poivrez
selon votre convenance.



• Cuisson rapide ou sous pression •

- 8** Programmez 10 mn



- 9** Quand la cuisson est terminée
ajoutez les cuillères de crème fraîche
et la boîte de concentré de tomates.



- 10** Servez chaud

