

Haricots verts pommes de terre poulet cookeo



Haricots verts pommes de terre poulet cookeo

210 CALORIES 4 PP 1 SP

Ingrédients pour 4 personnes

400 g d'escalopes de poulet

800 g de haricots verts frais ou congelés

400 g de pommes de terre

200 ml d'eau

1 cube de bouillon de volaille

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

100 g d'oignons congelés ou 1 oignon frais

Sel

Poivre

Préparation

Coupez les escalopes de poulet en morceaux

Coupez l'oignon en morceaux si c'est du frais

Versez l'huile d'olive dans la cuve quand l'huile est chaude déposez les morceaux de poulet dans la cuve pour les faire revenir .

Ajoutez les oignons pour les faire dorer

Ajoutez les haricots verts et les morceaux de pommes de terre

Versez les 300 ml d'eau avec un cube de bouillon de volaille émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn