

Haricots verts poulet tomates cookeo



Haricots verts poulet tomates cookeo

220 CALORIES 1 SP

Ingrédients pour 4 personnes

400 g d'escalopes de poulet

800 g de haricots verts frais ou congelés

1 petite boîte de tomates pelées

200 ml d'eau

1 cube de bouillon de volaille

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 oignon

Curry

Sel

Poivre

Préparation

Coupez les escalopes de poulet en morceaux

Coupez l'oignon en morceaux

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 la boîte de tomates pelées

Versez les 200 ml d'eau avec un cube de bouillon de volaille émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 7 mn

Servez chaud