

Hauts cuisses poulet ratatouille cookeo



Hauts cuisses poulet ratatouille cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

6 hauts de cuisses de poulet

500 g de tomates

500 g d'aubergines

500 g de courgettes

1 oignon

1 poivron

200 ml d'eau

1 gousse d'ail

1 cube de bouillon de volaille

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

2 cuillères à café de concentré de tomates

Thym ou herbes de Provence

Sel

Poivre

Préparation

Épépinez et coupez les poivrons en morceaux

Coupez les oignons et l'ail en morceaux

Coupez les tomates en morceaux

Lavez et coupez les courgettes en morceaux

Coupez les aubergines en morceaux

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve .Quand l'huile est chaude faites dorer les hauts de cuisse de poulet.

Ajoutez les morceaux d'oignons et d'ail pour les faire dorer.

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

Salez et poivrez .

Saupoudrez de thym ou d'herbes de Provence

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 14 mn

Quand la cuisson est terminée déposez dans la cuve les morceaux de courgettes,poivrons,aubergines et tomates.

Reprogrammez 5 mn de cuisson rapide ou sous pression .

Quand la cuisson est terminée ajoutez le concentré de tomates et servez chaud