Hauts de cuisse poulet tomates courgettes cookeo

Hauts cuisses poulet courgettes tomates

Ingrédients pour 4 personnes

4 hauts de cuisses de poulet

500 g de courgettes

1 petite boite de tomates pelées

200 ml d’eau

1 cube de bouillon de légumes épicé

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

Thym ou herbes de Provence (facultatif)

Sel

Poivre

Curry

Préparation

Lavez et coupez les courgettes 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.

Saupoudrez de curry

Versez 200 ml d’eau avec un cuve de bouillon de légumes épicéémietté.

Salez et poivrez .

Saupoudrez de thym ou d’herbes de Provence

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 12 mn

Quand la cuisson est terminée déposez dans la cuve les morceaux de courgettes et les tomates pelées.

Reprogrammez 5 mn de cuisson rapide ou sous pression .