

Poulet aux 3 légumes recette cookeo



Poulet aux 3 légumes recette cookeo

206 CALORIES 4 PP 4 SP

Ingrédients pour 4 personnes

400 g d'escalope de poulet

2 courgettes

1 poivron

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cube de bouillon de bœuf

100 ml d'eau

100 ml de vin blanc

2 tomates

1 oignon

Sel

Poivre

Préparation

Coupez les escalopes de poulet en morceaux.

Epluchez et coupez l'oignon en morceaux.

Coupez les tomates en morceaux.

Épépinez et coupez le poivron en morceaux

Lavez et coupez les courgettes en morceaux .

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve puis faites revenir les oignons quand l'huile est chaude.

Ajoutez la viande et faites la revenir avec les oignons .

Ajoutez ensuite les poivrons, les courgettes, les tomates.

Versez un bouillon composé de 100 ml d'eau ,100 ml de vin blanc et d'un cube de bouillon de bœuf émietté.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Servez chaud avec un féculent de votre choix.

