

Poulet aux pois chiche recette cookeo adaptée régime méditerranéen



Ingrédients pour 4 personnes

600 g d'escalope de poulet

1 grosse boîte de pois chiche

2 cuillères à café de concentré de tomates

1 cuillère à café de moutarde

20ml de jus de citron

1 petite boîte de tomates pelés

100 ml d'eau

1 gousse d'ail

1 cuillère à café d'huile d'olive

Sel et poivre

Curry ou ras el hanout

Thym

Préparation

Coupez les escalopes de poulet en morceaux

Mélangez les 2 cuillères à café de concentré de tomates avec la cuillère à café de moutarde dans un récipient

Coupez l'ail en morceaux

Egouttez les pois chiches et passez les sous l'eau

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve. Quand l'huile est chaude fait dorer les morceaux d'escalope de poulet et les morceaux d'ail

Déposez les pois chiches dans la cuve

Ajoutez les tomates pelées

Versez les 100ml d'eau

Saupoudrez de curry et de thym

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson sous pression ou cuisson rapide

Programmez 5 min de cuisson

Quand la cuisson est terminée ajoutez le mélange concentré de tomate moutarde et le jus de citron et mélangez

Servez chaud