Poulet Basquaise style ww cookeo



Poulet Basquaise style ww cookeo

220 CALORIES 2 SP

Ingrédients pour 4 personnes

400 g d’escalopes de poulet

2 gousses d’ail

1 oignon

1 poivron rouge

1 poivron vert

800 g de tomates

100 ml de vin blanc

3 cuillères à soupe d’huile d’olive

Sel

Poivre

Préparation

Coupez les escalopes de poulet et les tomates en morceaux.

Coupez l’oignon et l’ail en morceaux.

Epépinez les poivrons et coupez-les en lanières.

Versez l’huile d’olive dans la cuve, quand l’huile est chaude faites dorer les morceaux de poulet puis d’oignon et d’ail.

Ajoutez les tomates et les lanières de poivron dans la cuve.

Versez le vin blanc.

Salez et poivrez.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Servez chaud avec du riz ou des pâtes