Poulet Boursin recette cookeo

Poulet Boursin recette cookeo

202 CALORIES 4 PP 2 SP

Ingrédients pour 4 personnes

400 g d’escalopes de poulet

400 g de courgettes

100 g de Boursin

1 cube de bouillon de volaille

1 cuillère à soupe de moutarde

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

200 ml d’eau

Sel

Poivre

Préparation

Coupez le poulet et les courgettes en morceaux

Mode dorer

Versez les 2 cuillères à soupe d’huile dans la cuve . Quand l’huile est chaude faite dorer les morceaux de poulet .

Ajoutez au bout de 2 mn les morceaux de courgettes.

Versez un bouillon composé de 200 ml d’eau et d’un cube de bouillon de volaille émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez la cuillère à soupe de moutarde et le Boursin .

Mélangez et servez chaud

Des Milliers de livres,
de formations à télécharger

1TPE.com