# Poulet entier aux légumes cookeo



## Poulet entier aux légumes cookeo

### Ingrédients pour 4 personnes

- 1 poulet
- 1 petite boite de tomates pelées
- 2 courgettes
- 1 aubergines
- 1 poivron
- 4 cuillères à soupe d'huile
- 300 ml d'eau
- 100 ml de vin blanc
- 2 cuillères à soupe de concentré de tomates

Sel

Poivre

#### **Préparation**

Badigeonnez votre poulet avec de l'huile

Préparez un bouillon avec 300 ml d'eau et 100ml de vin blanc

#### Mode dorer

Versez d'huile dans la cuve et faites dorer le poulet sur toutes ses faces

Ajoutez la boite de tomates pelées

Versez le bouillon dans la cuve

Salez, poivrez

#### Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 15 mn pour 500 mg de poulet. Pour mon poulet 1,5 kg soit 3  $\times$  15 mn = 45 mn

Ouvrez votre cookeo et ajoutez le riz et les légumes dans la cuve.

Rajoutez de l'eau si nécessaire.

Reprogrammez 5 mn de cuisson

Quand la cuisson est terminée ajoutez 2 cuillères à soupe de concentré de tomates

Servez chaud ou versez le contenu de la cuve dans un plat qui va au four .Enfournez pour un maintien au chaud à 100 ° pendant que vous préparez vos légumes

```
0x978889);}());
```