

# Poulet entier aux légumes cookeo



## Poulet entier aux légumes cookeo

### Ingrédients pour 4 personnes

1 poulet

1 petite boîte 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 boîte 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  $3 \times 15 \text{ mn} = 45 \text{ mn}$

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