# Poulet entier tomates figues courgettes cookeo

# Poulet entier tomates figues courgettes cookeo

**Ingrédients pour 4 personnes**

1 poulet

600 g de tomates

400 g de courgettes

4 figues

1 oignon

4 cuillères à soupe d’huile d’olive

150 ml d’eau

50 ml de vin blanc

1 cube de bouillon de bœuf

Sel

Poivre

**Préparation**

Lavez et coupez les courgettes, les tomates, en morceaux.

Coupez l’oignon en morceaux.

Lavez les figues.

**Mode dorer**

Versez 2 cuillères à soupe d’huile d’olive dans la cuve et faites dorer quand l’huile est chaude les oignons pendant 2 mn.

Ajoutez les figues au bout de 2 mn.

Ajoutez les courgettes net les tomates laissez dorer 2 mn.

Réservez tous les légumes et les oignons.

Reversez 2 cuillères à soupe d’huile d’olive et faites dorer le poulet sur toutes ses faces.

Versez le vin blanc, l’eau et le cube de bouillon de bœuf émietté.

Salez, poivrez

**Cuisson rapide ou sous pression**

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

5 mn avant la fin de la cuisson arrêtez votre cookeo et rajoutez les tomates, courgettes, oignons et les figues et reprogrammez 5 mn en cuisson rapide ou sous pression

Quand la cuisson est terminée servez chaud .