Poulet pommes de terre petits pois cookeo

Poulet pommes de terre petits pois cookeo

200 CALORIES 4 PP 1 SP

Ingrédients pour 4 personnes

400 g d’escalopes de poulet

400 g de petits pois

400 g de pommes de terre

200 ml d’eau

1 cube de bouillon de volaille

Sel

Poivre

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

Préparation

Epluchez ,lavez et coupez les pommes de terre en morceaux

Coupez les escalopes de poulet en morceaux

Déposez les morceaux de poulet dans la cuve .

Ajoutez les petits pois et les morceaux de pommes de terre

Versez les 200 ml d’eau avec un cube de bouillon de volaille émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Astuce

Vous pouvez ajoutez à cette recette des oignons par exemple . Alors il faudra avant la cuisson rapide ou sous pression utilisez le mode dorer avec de l’huile par exemple , du beurre ou de la margarine . Vous pourrez ainsi en profiter pour faire revenir les morceaux de poulet et d’oignons.