

Poulet yaourt recette cookeo



Poulet yaourt recette cookeo

290 CALORIES 6 PP 3 SP (programme liberté)

Ingrédients pour 4 personnes

400 g d'aiguillettes de poulet

le jus d'un citron

4 gousses d'ail

Quelques brins de persil

2 yaourts naturels

400 g de champignons de Paris

200 ml d'eau

1 cube de bouillon de bœuf

sel et poivre

3 cuillères à soupe d'huile d'olive

Préparation

Préparez une persillade , hachez le persil et les 4 gousses d'ail
Dans un bol déposez le contenu des 2 yaourts et ajoutez le jus de citron et mélangez

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve, quand l'huile est chaude faites revenir les aiguillettes de poulet pendant une minute puis ajoutez la persillade et faites dorer pendant 2 minutes

Ajoutez les champignons de Paris

Versez le bouillon composé de 200 ml d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf émietté

Salez et poivrez

Cuisson rapide ou sous pression

Programmer 5 minutes

Quand la cuisson est terminée ajoutez la préparation composée de 2 yaourts et du jus de citron

Mélangez et servez chaud

Pour une sauce plus épaisse vous pouvez épaissir avec de la maizena en repassant en mode dorer . Pour plus de détails contactez moi.