

Fiche recette cookeo cuisses de poulet aux légumes

Cuisses de poulet aux légumes



Préparation 5 mn

Cuisson 20 mn

Propoints 6

Calories 294



Ingrédients pour 4 personnes

4 cuisses de poulet
2 cuillères à café d'huile d'olive
100 g d'oignons congelés
200 g de champignons de Paris congelés
200 g de courgettes congelées
3 cuillères à café de concentré de tomates
Persil
1 cube de bouillon de bœuf
300 ml d'eau

Sel
Poivre

Préparation

Mode dorer

Versez les 2 cuillères à café d'huile d'olive.

Faites dorer les morceaux d'oignons et les cuisses de poulet quand l'huile est chaude.

Puis ajoutez les champignons de Paris, les courgettes.

Versez l'eau avec le bouillon de cube de bœuf.

Ajoutez les 3 cuillères à café de concentré de tomates Saupoudrez de persil.

Salz et poivrez selon votre convenance.

.Cuisson rapide ou cuisson sous pression

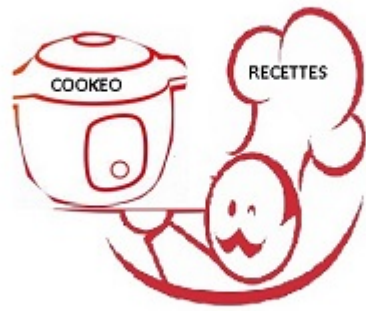
Programmez 20 mn

Servez chaud.

Découvrez cette fiche recette cookeo cuisses de poulet aux légumes. Vous pouvez imprimer ou créer un PDF de cette fiche en cliquant sur l'un des 2 onglets en haut à droite de l'article.

<https://www.facelook.com/fr/recettes/cookeo/recipe/cuisses-de-poulet-aux-legumes/>
<http://sport-et-regime.com/category/cookeo/>

1000 RECETTES COOKEO ICI



1000 RECETTES COOKEO