

# **Recette cookeo diététique escalopes de poulet basquaise**



**245 CALORIES 5 PP 5 SP**

**Ingrédients pour 4 personnes**

2 escalopes de poulet  
1 petit poivron jaune  
1 petit poivron vert  
1 petit poivron rouge  
250 g de champignons de Paris frais  
3 tomates  
2 cuillères à café de concentré de tomates  
1 petit verre de vin blanc  
2 cuillères à café d'huile d'olive

**Fonction dorer**

Faites dorer les oignons dans l'huile d'olive.  
Ajoutez les morceaux de poulet, les poivrons, les tomates et les champignons de Paris.  
Versez un bouillon que vous avez préparé avec 500 ml d'eau et un cube de bouillon de bœuf. Versez également le petit verre de vin blanc.

**Mode cuisson rapide ou sous pressin**  
**Choisissez 15 mn .Servez chaud**

**Voici une Recette cookeo diététique escalopes de poulet basquaise .**

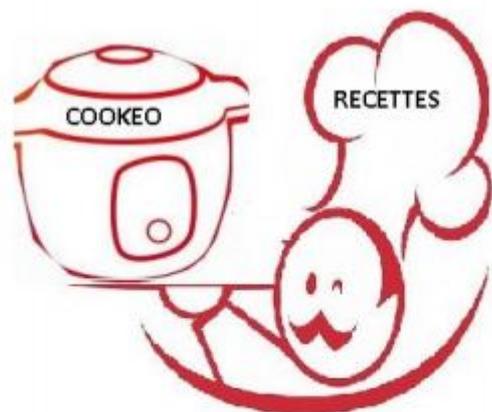
**Cette recette présente 245 calories et 5 propoints pour les amateurs de recettes weight watchers.**

**Vous pouvez imprimez ou créer un PDF de cette fiche en cliquant sur l'un des 2 onglets en haut à**

droite de l'article.



**1000 RECETTES COOKEO ICI**



**1000 RECETTES COOKEO**