

# Recette cookeo poulet ananas maïs



## Recette cookeo poulet ananas maïs

**Ingrédients pour 4 personnes.**

400 g de poulet, en gros cubes

150 g de lanières de poivron

1 cube de bouillon de bœuf

150 g d'ananas, en gros dés

200 ml d'eau

80 g de grains de maïs, en boîte

150 g de haricots rouges, en boîte

100 g d'oignons congelés

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

**Préparation**

**Mode dorer**

Faites dorer dans l'huile d'olive les oignons et les morceaux de poulet. Puis ajoutez les lanières de poivrons, l'ananas en morceaux, les haricots rouges et le maïs..

Versez l'eau et le cube de bouillon de bœuf émietté ;

Salez et poivrez.

### Cuisson sous pression ou cuisson rapide

Programmez 15 mn

Servez chaud

**Cookeo**  
**Moulinex**

## Poulet ananas maïs



**Préparation** 10 mn

**Cuisson** 15 mn

**Propoints** 6

**Calories** 268

### Ingrédients pour 4 personnes.

400 g de poulet, en gros cubes  
150 g de lanières de poivron  
1 cube de bouillon de bœuf  
150 g d'ananas, en gros dés  
200 ml d'eau  
80 g de grains de maïs, en boîte  
150 g de haricots rouges, en boîte  
100 g d'oignons congelés  
1 cuillère à soupe d'huile d'olive

### Préparation

#### Mode dorer

Faites dorer dans l'huile d'olive les oignons et les morceaux de poulet. Puis ajoutez les lanières de poivrons, l'ananas en morceaux, les haricots rouges et le maïs..

Versez l'eau et le cube de bouillon de bœuf émietté ;

Salez et poivrez.

#### Cuisson sous pression ou cuisson rapide

Programmez 15 mn

Servez chaud

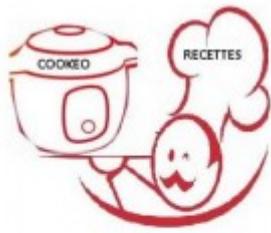


<http://sport-et-regime.com/category/cookeo/>

appli mon cookeo

<http://recettescookeo.net/>

<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>



## **1000 RECETTES COOKEO**