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 mais, 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 mais..

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 mais, 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 mais..
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