Salade composée riz poulet recette cookeo

Salade composée riz poulet recette cookeo

Ingrédients pour 4 à 6 personnes

200 g de riz

Quelques branches de persil

80 g de gruyère en morceaux

400 g d’escalope de poulet

2 pommes

1 petite boîte de maïs

Sel

Poivre

1 yaourt nature

1 cuillère à soupe de moutarde

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

Préparation au cookeo

Lavez et ciselez le persil

Dans un bol mélangez le yaourt nature et la cuillère à soupe de moutarde

Coupez le gruyère en morceaux

Coupez les escalopes de poulet en morceaux

Coupez les pommes en morceaux

Égouttez la boîte de maïs et rincez le maïs

Mode dorer

Versez l’huile d’olive dans la cuve et faites revenir les morceaux d’escalope de poulet

Ajoutez le riz et versez de l’eau au ras des ingrédients.

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez le temps indiqué sur le paquet de riz / 2

Quand la cuisson est terminée laissez refroidir le riz et les morceaux de poulet à l’air libre

Déposez le riz et le poulet dans un saladier puis ajoutez le maïs , les morceaux de pommes, les morceaux de gruyère

Déposez le saladier ainsi que la sauce au frigo pendant 2h. Sortez le saladier et la sauce ajoutez la sauce dans le saladier et mélangez .

Consommer immédiatement

Préparation sans le cookeo

Faites cuire le riz selon les indications du paquet .

Lavez et ciselez le persil

Dans un bol mélangez le yaourt nature et la cuillère à soupe de moutarde

Coupez le gruyère en morceaux

Coupez les escalopes de poulet en morceaux

Coupez les pommes en morceaux

Égouttez la boîte de maïs et rincez le maïs

Dans une pôle versez l’huile puis faites cuire les morceaux d’escalope de poulet

Salez et poivrez selon votre convenance

Quand la cuisson est terminée laissez refroidir les morceaux de poulet à l’air libre

Egouttez et déposez le riz dans un saladier .Ajoutez le poulet dans le saladier puis ajoutez le maïs , les morceaux de pommes, les morceaux de gruyère

Déposez le saladier ainsi que la sauce au frigo pendant 2h. Sortez le saladier et la sauce ajoutez la sauce dans le saladier et mélangez .

Consommer immédiatement