Salade riz poulet haricots au cookeo

Salade riz poulet haricots au cookeo

Ingrédients pour 4 à 6 personnes

200 g de riz

400 g d’escalope de poulet

1 échalote

2 cuillères à soupe d’huile pour le dorage

2 tomates

1 petite boîte de maïs

200 g d’haricots verts congelés ou frais

Pour la vinaigrette

5 cuillères à soupe d’huile d’olive

3 cuillères à soupe de vinaigre

1 cuillère à café de moutarde

Sel

Poivre

600 ml d’eau

Préparation

Coupez l’échalote en morceaux

Dans un bol mélangez le vinaigre , la moutarde, l’huile d’olive . Ajoutez les morceaux d’échalote.Salez et poivrez

Coupez les escalopes de poulet en morceaux

Passez les tomates sous l’eau et coupez les 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 ,les haricots verts et versez de l’eau dans la cuve

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 égouttez la cuve et laissez refroidir le riz,les haricots verts et les morceaux de poulet à l’air libre

Déposez le riz et le poulet, les haricots verts dans un saladier puis ajoutez le maïs , les morceaux de tomates.

Déposez le saladier ainsi que la sauce au frigo pendant 2h.
Sortez le saladier et la sauce et servez .