Poulet pois chiches curry weight watchers adapté cookeo



Poulet pois chiches curry weight watchers

La recette weight watchers proposée par notre site partenaire RECETTE 360 s'effectue dans un faitout ou une cocotte. Tentons de l'adapter au cookeo. Elle est prévue pour 1 personne nous allons voir comment faire pour 4 personnes.Cette recette est chiffrée au départ à 3 SP .

317 CALORIES 6 PP 2 SP

Ingrédients pour 1 personne voir site partenaire sur ce lien

Ingrédients pour 4 personnes

400 g d'escalope de poulet

1 grosse boite de pois chiche

1 oignon

1 cuillère à soupe d’huile d’olive

100 ml de lait coco

Curry

Paprika

Sel

Poivre

Préparation

Coupez les escalopes de poulet en morceaux.

Egouttez les pois chiches et rincez les sous l’eau.

Coupez l’oignon en morceaux.

Mode dorer

Versez l’huile d’olive dans la cuve et quand l’huile est chaude faite dorer les morceaux d’escalope de poulet.

Au bout de 2 mn ajoutez les morceaux d’oignon et faites dorer 2 mn.

Ajoutez les pois chiches dans la cuve puis saupoudrez de paprika et de curry.

Versez 200 ml d’eau.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn.

Quand la cuisson est terminée repassez en mode dorer.Ajoutez le lait de coco.

Ajoutez une cuillère à soupe de maïzena et faites épaissir la sauce. Salez et poivrez selon votre convenance.

Quand la sauce a épaissi servez avec du riz par exemple.