Poulet basquaise weight watchers recette cookeo



Recette cookeo poulet basquaise weight watchers

Ingrédients pour 4 personnes

400 g d’escalopes de poulet coupées en morceaux

200 g de lanières de poivrons congelés

100 g d’oignons congelés

1 cuillère à café d’ail déshydraté

1 cuillère à café d’huile d’olive

1 petite boite de tomates pelées

1 verre de vin blanc

Sel

Poivre

1 cube de bouillon de bœuf

200 ml d’eau

Concentré de tomates éventuelllement

Préparation

Faites revenir les morceaux de poulet et d’oignons avec l’huile d’olive dans la cuve .

Ajoutez ensuite les poivrons , la boite de tomates pelées, l’ail.

Versez le verre de vin blanc ,200 ml d’eau et le cube de bouillon de bœuf émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 10 mn.

Ajoutez éventuellement 2 cuillères à café de concentré de tomates quand la cuisson est terminée.

RecettesCookeo.net