Couscous poulet boulgour cookeo



Couscous poulet boulgour cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

250 g de boulgour

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

1 cube de bœuf

400 g d’escalope de dinde ou de poulet

Eau

Sel

Poivre

1 cuillère à soupe de ras el hanout

2 cuillères à café de concentré de tomates

Préparation

Coupez les escalopes de poulet ou de dinde en morceaux

Mode dorer

Versez l’huile d’olive dans la cuve puis quand l’huile est chaude faites revenir les morceaux de poulet ou de dinde.

Ajoutez le boulgour.

Ajoutez ensuite les légumes à couscous.

Recouvrez d’eau

Emiettez un cube de bœuf dans la cuve

Ajoutez la cuillère de ras el hanout

Salez et poivrez

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez le temps indiqué sur le paquet de boulgour divisé par 2

Quand la cuisson est terminée ajoutez les cuillères de concentré de tomates et mélangez

Servez chaud