

Recette Cookeo minceur : escalopes de poulet basquaise



Recette Cookeo minceur : escalopes de poulet basquaise

Cette recette peut se réaliser sans le cookeo. Une recette peu calorique mais délicieuse , alors pourquoi se priver ?

245 CALORIES 5 PP 5 SP

Ingrédients pour 4 personnes

2 escalopes de poulet

1 petit poivron jaune

1 petit poivron vert

1 petit poivron rouge

250 g de champignons de Paris frais

3 tomates

2 cuillères à café de concentré de tomates

1 petit verre de vin blanc

Huile d'olive

Préparation des escalopes de poulet

1. Lavez les tomates, les poivrons et coupez les en morceaux.

2. Coupez les escalopes de poulet en morceaux également. Epluchez et lavez les champignons de Paris et coupez en lamelles.

Quand tous les ingrédients sont prêts allumez votre Cookeo ou faites chauffer une poêle avec de l'huile d'olive. Pour le Cookeo activer la fonction dorer puis faites dorer les oignons et ajoutez ensuite les autres ingrédients : les morceaux de poulet, les poivrons, les tomates et les champignons de Paris.

3. Versez un bouillon que vous avez préparé avec 500 ml d'eau et un cube de bouillon de bœuf. Versez également le petit verre de vin blanc.

4. Passez en mode cuisson rapide avec départ immédiat pour le Cookeo. Choisissez 15 mn pour le Cookeo. Pour la cuisson dans la poêle ou un faitout faites cuire 35 à 40 mn à feu doux. Salez et poivrez selon votre convenance.

5. Fermez le Cookeo et c'est parti pour la cuisson.

Pour aromatiser davantage vous pouvez ajouter de l'ail. Servez chaud avec un féculent de votre choix. Bon appétit à tous.

