

# Poulet flageolets tomates recette cookeo



## Poulet flageolets tomates recette cookeo

### Ingrédients pour 4 personnes

400 g d'escalopes de poulet

600 g de flageolets surgelés

2 cuillères à café de concentré de tomates

2 carottes

100 ml de vin blanc

300 ml d'eau

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cube de bouillon de boeuf

Sel

Poivre

Curry

### **Préparation**

Coupez les escalopes en morceaux

Préparez un bouillon avec 100 ml de vin blanc,,300ml d'eau et un cube de bouillon de boeuf émietté.

### **Mode dorer**

Versez l'huile dans la cuve, quand l'huile est chaude faites revenir les morceaux d'escalopes

Ajoutez les flageolets

Versez le bouillon que vous avez préparé

Salez et poivrez selon votre convenance

### **Cuisson sous pression ou cuisson rapide**

Programmez 10 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez le concentré de tomates et mélangez.

Servez chaud

---

# **Escalope porc flageolets au cookeo**



## Escalope porc flageolets au cookeo

### Ingrédients pour 4 personnes

600 g d'escalopes de porc

800 g de tomates

200 g de poivrons

1 grosse boîte de flageolets

1 cube de bouillon de bœuf

1 cuillère à soupe d'huile

50 ml de vin blanc

100 ml d'eau

1 petite boîte de concentré de tomates

1 cuillère à soupe d'épices tex mex

Sel

Poivre

## **Préparation**

Lavez et coupez les tomates en morceaux.

Lavez ,épépinez coupez les poivrons en morceaux.

Ouvrez la boîte de flageolets et égouttez.

## **Mode dorer**

Versez l'huile dans la cuve . Quand l'huile est chaude faites dorer les escalopes de porc.

Ajoutez ensuite les tomates et les poivrons coupés en morceaux . Salez et poivrez selon convenance.

Ajoutez les flageolets .

Saupoudrez d'épices tex mex.

Versez 50 ml de vin blanc et 50 ml d'eau. Emietter votre cube de bouillon de bœuf dans la cuve.

## **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez le concentré de tomates et mélangez.

Servez chaud .

Widgets Amazon.fr

Widgets Amazon.fr