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 boite 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 boite 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 boite 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