

Torsades poulet salsifis courgettes au cookeo



Torsades poulet salsifis courgettes au cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

400 g d'aiguillettes de poulet

300 g de torsades

1 courgette

2 cuillères à café de concentré de tomates

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel

Poivre

Ail semoule

Curry

1 petite boîte de salsifis

Eau pour recouvrir les ingrédients

Préparation

Coupez les aiguillettes ,la courgette en morceaux

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve, faites revenir les morceaux d'aiguillettes de poulet .

Ajoutez ensuite les morceaux de courgette et les salsifis.

Ajoutez les torsades.

Saupoudrez d'ail semoule et de curry. Salez et poivrez selon votre convenance.

Versez de l'eau pour recouvrir les ingrédients

Cuisson sous pression ou cuisson rapide

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

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