

## **Encornets à la tomate et aux poivrons**

**Au cookeo**



**©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau**

**<http://sport-et-regime.com/>**

**<http://www.recettesrapidesfaciles.com/>**

**<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>**

## Ingrédients pour 2 personnes

400g d'encornets congelés  
300 g de poivrons congelés  
250 ml de vin blanc  
4 cuillères à café de concentré de tomates  
Sel  
Poivre  
Ail en morceaux congelés

## Préparation

Placez votre appareil cookeo en version manuel. Puis versez tous les ingrédients dans la cuve : les encornets, les poivrons, le vin blanc, 200 ml d'eau. Saupoudrez d'ail congelé .Mélangez et versez 2 cuillères à café de concentré de tomates. Mélangez à nouveau.

Pour le sel et le poivre faites selon votre convenance.  
Sélectionnez la fonction cuisson rapide (5mn) puis choisissez soit fonction immédiate soit différée. Fermez le couvercle du cookeo et c'est parti pour la cuisson.

[https://youtu.be/6\\_2gzOOXHek](https://youtu.be/6_2gzOOXHek) la vidéo

**©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau**

**<http://sport-et-regime.com/>**

**<http://www.recettesrapidesfaciles.com/>**

**<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>**