

# Poulet aux courgette et poivrons (Cookeo)



4 personnes :

700 g d'aiguillettes de poulet

(ou du blanc de poulet émincé)

4 courgettes

1 poivron orange

1 gousse d'ail + 2 oignons

1 CS de concentré de tomate

1 CS d'huile d'olive

15 cl d'eau

Sel et poivre

\*\*\*\*\*

- Laver et couper les courgettes en dés, après en avoir ôté les graines. Laver, épépiner et couper le poivron en lamelles, ciseler les oignons et l'ail.
- Programmer le Cookeo en mode « Dorer » et faire revenir l'oignon, l'ail et les aiguillettes de poulet dans un peu d'huile d'olive.
- Une fois que la viande commence à colorer, ajouter les courgettes et le poivron avec le concentré de tomate, le sel et le poivre. Verser l'eau, mélanger.
- Programmer le mode « Cuisson rapide » ou « Sous pression » pendant 10 minutes.
- A la sonnerie, servir le plat avec du riz, des pommes de terre vapeur ou des pâtes.

*J'ai volontairement mis plus de courgettes que prévu, pour avoir plus de légumes en garniture, plutôt que des féculents. Si vous préférez plus de féculents, vous pouvez ne mettre que 2 courgettes...*

