

Blancs De Poulet A La Crème De Tomate Au Cookéo



Nombre de personnes : 3

Ingrédients

400 g de blanc de poulet - 6 tomates - 1 oignon - 1 Cuill à soupe d'huile d'olive - 2 gousses d'ail - 1 cube de bouillon de poule dégraissé - 100 g de crème fraîche allégée à 15 % - 1 Cuill à soupe de Paprika - 1 Cuill à soupe de thym - Sel, poivre

Préparation

Commencer par couper les blancs de poulet en morceaux, puis enrober-les bien de paprika,

Ensuite faire revenir les blancs de poulet pendant une dizaine de minutes en mode doré avec de l'huile d'olive. Réserver.

Peler, émincer l'oignon et les gousses d'ail, puis les faire revenir en mode doré pendant 3 minutes.

Ensuite ajouter 25 cl d'eau, le bouillon cube Ajouter thym, sel et poivre.

Enfin, couper les tomates en morceaux et les ajouter avec le poulet puis lancer le mode sous pression pendant 20 minutes. Ajouter la crème fraîche.

Servir votre plat avec des pâtes ou du riz.