

Poulet au Colombo WW (Cookeo)



Avec l'aide de mon [Cookeo](#) j'ai préparé ce poulet parfumé et très goûteux. Idéal par sa rapidité pour un repas du soir. Je l'ai accompagné de riz (à comptabiliser pour les wet-wet)

Je me suis inspirée d'une recette trouvée [Chez Lilou](#)

Pour 4 pers / [4 pp](#) par pers pour 110 gr de poulet

- 600 gr d'escalopes de poulet
- ½ oignon
- 1 poivron jaune

- 1 poivron rouge
- 6 cs crème liquide à 12% de mg
- Sel, poivre
- Colombo

Lancer le Cookeo en mode Dorer et pendant ce temps ce temps couper le poulet en gros cubes, émincer l'oignon et couper le poivron en fines lamelles.

Mettre la volaille ainsi que l'oignon dans la cuve et faire dorer l'ensemble environ 10 minutes.

Saler, poivrer et mettre le colombo (selon vos goûts.)

Rajouter alors la crème, bien mélanger le tout et lancer le programme cuisson rapide pendant 6 minutes.

Servir.

J'ai trouvé la sauce un peu liquide, la prochaine je rajouterai un peu de maïzena ou de sauceline en fin de cuisson

*Je vous rappelle pour conclure l'a dresse mail à laquelle vous pouvez m'envoyer les photos de vos réalisations:
carflaga@gmail.com*

je me ferai une joie de les publier lors d'une prochaine mise à l'honneur