

Escalopes de poulet aux petits pois/ carottes (Cookeo)



Je ne m'en lasse pas de ce [Cookeo](#), et pour les soirs de semaine c'est tellement pratique. Pendant que ça cuit j'ai le temps de rédiger et de publier mon article.

Pour 4 pers / 4 pp + les points du poulet

- 4 escalopes de poulet
- 600 gr de petits pois surgelés
- 6 carottes
- 1 petit oignon
- 500 ml vin blanc
- 50 ml d'eau
- 1 bouillon cube de volaille

- 2 cs de crème à 15 % de MG
- sel, poivre
- persil

En mode dorer et pendant le préchauffage faire dorer les escalopes sur toutes les faces. Saler, poivrer.

Pendant ce temps éplucher les carottes, et les couper en rondelles. Emincer l'oignon.

Une fois le poulet doré le sortir de la cuve, mettre à la place sans rincer la cuve et toujours en mode dorer les petits pois, les carottes, l'oignon, le persil, le vin blanc, l'eau et le bouillon cube. Saler, poivrer et mélanger le tout.

Poser les escalopes sur les petits pois et lancer la cuisson rapide pour 12 minutes.

A la fin de la cuisson sortir le poulet et rajouter la crème dans la cuve, mélanger et servir.

Je vous rappelle pour conclure l'adresse 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