



Poêlée de poulet aux haricots verts

LA CUISINE DE BOOMY

Pour 4 pers / 1 spl par pers

- 550 gr d'escalopes de poulet soit 4 escalopes
- 400 gr de haricots verts frais
- 250 gr de tomates cerises
- 1/2 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 cc d'huile d'olive
- 200 ml d'eau
- 2 cc de poudre de bouillon de légumes
- 10 gr de concentré de tomates
- Sel, poivre
- persil

Faire cuire les haricots verts, 7 minutes au Cookeo pour moi.

Faire chauffer l'huile dans une sauteuse et faire revenir l'oignon et l'ail émincé. Ajouter la viande et faire dorer 5 minutes en remuant régulièrement, saler, poivrer.

Rajouter le bouillon de légumes et le concentré de tomates. Mélanger.

Verser l'eau et laisser mijoter 10 minutes.

Ajouter alors les haricots verts et les tomates cerises coupées en 2.

Poursuivre la cuisson 2 minutes, parsemer de persil et servir aussitôt