

*Aiguillettes de poulet au paprika, riz, carottes et haricots plats
(Cookéo)*



Pour 4 personnes / 6 points par personne

La recette

Ingrédients:

- 4 blancs de poulet
- 200 gr de riz blanc
- 300 gr de haricots plats
- 2 carottes
- 1/2 oignon
- 500 ml d'eau
- 1 cube de bouillon de volaille
- 1 cs de paprika fumé
- 1 cc de curry
- 1 cc d'huile d'olive
- Sel, poivre

- Couper les blancs de poulet en aiguillettes. Emincer l'oignon après l'avoir éplucher.
- Eplucher et couper les carottes rondelles.
- Lancer le Cookéo en mode dorer, verser l'huile et faire revenir l'oignon pendant environ 2 minutes.
- Ajouter le paprika, le curry, le poulet, saler, poivrer. Mélanger puis laisser dorer 2 minutes. Ajouter ensuite les carottes, les haricots plats, le riz, l'eau et le cube de bouillon de volaille émietté. Mélanger le tout.
- Stopper le mode dorer et lancer une cuisson rapide ou sous pression pour 6 minutes.
- Mélanger la préparation en fin de cuisson et servir de suite.