

# POULE AU POT (Cookéo)



## Ingrédients :

- 1 poule de 1,3 kg
- 1 oignon
- 2 clous de girofle
- 2 navets or
- 3 carottes
- 3 blancs de poireau
- 1 marmite de bouillon de légumes
- sel, poivre
- 1 bouquet garni
- eau

## Préparation :

- éplucher les légumes et les couper en 3
- placer la poule dans la cuve du cookeo
- ajouter les légumes, le marmite de bouillon, le bouquet garni, saler, poivrer
- remplir d'eau jusqu'au niveau maxi indiqué sur la cuve
- Lancer la cuisson rapide sous pression pendant 1 heure
- servir la poule, légumes et bouillon

*Si vous réalisez une de mes recettes, dites moi ce que vous en pensez afin que je puisse apporter des améliorations*

**THERMOMINOUX 2019**

<http://thermominoux.over-blog.com>