

## SALMI POULET (cookéo)



### Ingrédients pour 4 personnes:

- 800 g de poulet coupé en morceau
- 200 ml de vin rouge
- 178 g de tomates coupé en dés
- 1 oignon émincé
- 4 gousse d'ail haché
- 1 morceau de gingembre haché
- 1/2 c à c de cannelle
- 1/2 c à c de girofle
- 4 feuille
- 4 brin de persil haché
- 2 branches de thym
- 4 brins de coriandre haché
- sel et piment
- huile d'olive

### Préparation :

- utiliser le Cookeo en mode manuel
- choisir cuisson classique puis le mode dorer, la machine débute est en préchauffage
- faire revenir pendant 4 minutes dans un peu d'huile a feu moyen l'oignon, l'ail, le gingembre et le thym
- puis réserver
- faire revenir les morceaux de poulet pendant 5 minutes
- ajouter ensuite les oignons réservés mélanger pendant 2 minutes
- ajouter ensuite les tomates
- Laissez cuire 2 minutes puis ajoutez la cannelle, le girofle, le sel, le coriandre, le piment sec, le poivre et le vin et bien mélanger
- choisir ensuite l'option cuisson sous pression pour 13 minutes
- fermer et verrouiller le couvercle

*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>