

Ingrédients (4 personnes) :

- 3 carottes
- 200g haricots verts
- 200g haricots blanc ou flageolets
- 1 oignon
- 600g blanc de poulet
- 1 petite boîte de concentré de tomates
- 2 cuillères à café d'huile
- Sel, poivre

Recette réalisée au Cookeo :

- > Couper l'oignon, les carottes en rondelles et le poulet en morceaux
- > Mettre l'huile et l'oignon émincé dans la cuve du Cookeo en mode dorer puis y rajouter le poulet coupé en morceaux
- > Faire dorer la viande 5 min en remuant de temps en temps, puis retirer le bol
- > Rajouter le concentré de tomates et les haricots blanc avec son jus et Mélanger le tout
- > Rajouter les carottes coupées et la boîte d'haricots verts égouttés et Mélanger le tout
- > Assaisonner : Sel et Poivre
- > Mettre en Mode Sous Pression 12 min

Recette Sans Robot :

- > Couper l'oignon, les carottes en rondelles et le poulet en morceaux
- > Mettre l'huile et l'oignon émincé dans une cocotte ou wok
- > Rajouter le poulet coupé en morceaux
- > Faire dorer la viande 5 min en remuant de temps en temps
- > Rajouter le concentré de tomates et les haricots blanc avec son jus et Mélanger le tout
- > Rajouter les carottes coupées et la boîte d'haricots verts égouttés et Mélanger
- > Assaisonner : Sel et Poivre
- > Laisser mijoter 15 Min à feux doux en remuant de temps en temps