

ONE POT BOULGOUR AU POULET ET AUX LÉGUMES

La cuisine de Laëty la-super-cuisine-de-laety.over-blog.com

Ingrédients : (2 personnes)

- 2 Escalopes de Poulet
- 2 grosses Carottes > 1 Oignon
- 1 Boîte de Petits Pois (140g)
- 150 Boulgour cru
- 1cc Curry en poudre > 1cc Huile d'olive
- Sel - Poivre > 700ml Eau

Recette au Cookeo ou dans une cocotte :

- > Emincer l'oignon > Couper le poulet en aiguillettes
- > Assaisonner le poulet sel et poivre
- > Eplucher les carottes et les couper en rondelles
- > Faire revenir avec l'huile, l'oignon émincé et les aiguillettes de poulet
- > Rajouter les rondelles de carottes > Mélanger > Dorer
- > Rajouter le boulgour, les petits pois, l'eau et le curry
- > Mélanger

- Cuisson au Cookeo :

- > Programmer Sous Pression 4 min

- Cuisson à la cocotte :

- > Cuire 10-12 min selon le feu recouvert d'un couvercle
- > Servir