



Poulet basquaise au cook'in ou i-cook'in

Préparation : 10 mn

Nombre de parts : 5

Cuisson : 25 min

Repos :

**4 pro-points par portion
pommes de terre à comptabiliser en plus**

INGREDIENTS :

- 600 gr de blanc de poulet
- 4 tomates
- 2 poivrons
- $\frac{1}{2}$ oignon
- 1 cs d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- sel, poivre
- 1 pointe de couteau de piment de Cayenne
- herbes de Provence
- 500gr de pomme de terre (non compter dans le nombre de calories) (facultatif)

PREPARATION :

1. Mettre l'oignon et l'ail dans le bol et mixer 10s, vit 6.
2. Ajouter l'huile d'olive et faire rissoler 1m30, 100°, Vit 1
3. Rajouter ensuite dans le bol, les poivrons épépinés et coupés en fines lamelles et les tomates coupées en quartiers et programmer 3min, 100°, vit 2. Couper le poulet en gros cubes.
4. Le mettre dans le bol, rajouter les herbes de Provence, le piment de Cayenne, saler, poivrer et faire cuire 20 min, 120, vit 2.
5. si vous voulez rajouter des pommes de terre, épluchez les et coupez les cubes, les mettre dans le cuit vapeur et faire cuire le tout en même temps.

	pour 100g	1 portion
Calories	71,80	173,76
Protides	12,38	29,96
Lipides	1,45	3,50
Glucides	2,48	6,00
Fibre		

Catherine BLANCHE

Votre conseillère

06 73 63 41 32

www.frou49.com

