

7 recettes de poulet au cookeo

<https://cookeopassion.fr/>

Des recettes de poulet que j'ai toutes testées dans mon cookeo

Elles ont en point commun d'être hyper faciles à réaliser.

Essayez les et vous serez bluffé(e) d'avoir réalisé d'aussi bonnes recettes.

Poulet tikka Massala



Ingrédients

1 Cuillère à soupe d'épices tikka massala

- 400 g de poulet en morceaux (prenez des escalopes de poulet)
- 1 oignon
- 1 cuillère à café de cumin
- 1 cuillère à café de gingembre
- 1 Boite de purée de tomates (200 g)
- 2 cuillères à soupe de yaourt
- 1 verre 1/2 d'eau
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

La recette

- Rajoutez l'huile dans la cuve et mettez votre cookeo en position dorer
- Faites dorer le poulet pendant quelques minutes, pendant ce temps émincez l'oignon
- Lorsque le poulet commence à dorer, rajoutez l'oignon et continuez à faire dorer
- Rajoutez les épices massala et mélangez bien
- Rajoutez le reste des ingrédients sauf le yaourt
- Mélangez bien l'ensemble et passez en mode sous pression pendant 10 minutes

En fin de cuisson rajoutez les cuillères à soupe de yaourt et mélangez bien.

Poêlée de poulet et pomme de terre



Ingrédients :

- 4/5 escalopes
- 500 Gr de pommes de terre
- 1 Grande boîte de champignons
- 200 gr de bacon en lardons
- 5 carottes
- 1 verre de vin blanc
- 1/2 verre de bouillon cube volaille
- 1 oignon
- 1 cube de bouquet garni
- 2 cs d' huile d'olive
- Sel/ poivre

● Préparation:

- Mettez l'huile dans la cuve de votre [cookeo](#) et mettez sur position dorer
- Découpez le poulet en large carrés et émincez l'oignon.
- Épluchez les pommes de terre et découpez-les en cubes
- Épluchez les carottes et coupez-les en rondelles
- Lorsque le préchauffage est fini, rajoutez les [morceaux de poulet](#) et l'oignon dans la cuve. Faites revenir le tout pendant 4 à 5 minutes pour que l'ensemble prenne une belle couleur.
- Ensuite rajoutez les champignons que vous aurez fait égoutter.
- Ensuite le bouillon, le bouquet garni le sel et le poivre.
- Rajoutez le verre de vin blanc.
- Mélangez bien et faites cuire sans pression pendant 13 minutes.

Poulet sauce soja



Les ingrédients

- 2 c à soupe d'huile d'olive
- 450g d'aiguillettes de poulet
- 4/5 carottes
- 2 gousses d'ail
- 1 oignon
- 5 c à Soupe de sauce soja
- 1c/s vinaigre
- 3 sucres
- sel
- poivre
- 2 verres d'eau

Préparation

- Mettez votre cookeo en mode dorer
- Pendant ce temps hachez les 2 gousses d'ail
- Coupez les carottes en rondelles fines
- Quand le cookeo est prêt rajoutez vos aiguillettes de poulet et faites les dorer.
- A mi-cuisson rajoutez les oignons et l'ail.
- Quand les ingrédients sont dorés, rajoutez les 3 morceaux de sucre et 1 cuillère à soupe de vinaigre.
- Mélangez le tout et laissez le sucre se caraméliser
- Quand le sucre commence à caraméliser mélangez le tout pour bien imprégner le poulet de ce caramel.
- Rajoutez la sauce soja et mélanger l'ensemble.
- Arrêtez la cuisson.
- Rajoutez les carottes coupées en rondelles et 2 verres d'eau et mélangez encore. Faites cuire sous pression pendant 4 mn
- Accompagnez de nouilles chinoises ou de riz

Poulet au coca



Les ingrédients:

- 1 Cs d'huile d'olive
- 500 g de poulet
- 33 cl de coca
- 1 oignon
- 1 échalote
- 1 sachet de soupe à l'oignon déshydratée
- sel
- poivre
- Sauceline

• Préparation

- Verser l'huile d'olive dans la cuve et faites dorer l'oignon et l'échalote.
- Rajoutez le poulet et continuez à faire dorer jusqu'à ce que l'ensemble prenne une belle couleur dorée.
- Puis rajoutez tous les ingrédients et remuez bien.
- Passez en cuisson sous pression 5 mn
- Accompagnez avec du riz ou des pâtes

Poulet mascarpone



Ingrédients :

- 1 CS d'huile d'olive
- 800 g de [poulet](#)
- 1 cube de bouillon de volaille
- 200 g de coulis de tomates (ou de la sauce tomate si vous n'avez pas de coulis)
- 200 g de mascarpone
- 150 g de concentré de tomates
- 1 tomate
- 1 gousse d'ail
- 2 verres d'eau
- Sel
- Poivre

Préparation

- Ajoutez l'huile d'olive dans votre cookeo et mettez en position "dorer"
- Coupez le poulet en morceaux
- émincez la gousse d'ail
- Coupez la tomate en tranches épaisses
- Ensuite, lorsque votre cookeo est prêt, rajoutez le poulet et l'ail émincé dans la cuve
- Faites dorer l'ensemble en remuant
- Stoppez la cuisson et rajoutez le coulis de tomates, le concentré de tomates, la tomate découpée en tranches, le cube de bouillon de volailles, les 2 verres d'eau, salez et poivrez.
- Passez en cuisson sous pression pour **7 minutes**.
- En fin de cuisson rajoutez le mascarpone et passez en position mijoter. Mélangez bien pendant quelques minutes pour que le mascarpone se dilue bien à l'ensemble du plat. Rectifiez l'assaisonnement s'il y a besoin et passez à table.

Poulet au colombo



Les ingrédients

- 4 escalopes de poulet
- 3 pommes de terre
- 3 carottes
- 1 poivron rouge
- 1 poivron jaune
- 1 cuillère à soupe de colombo
- 1/2 litre de bouillon de volaille
- 200 ml de lait de coco
- 3 cuillères à café d'huile d'olive
- Sel poivre
- 2 cuillères à soupe de farine

● Préparation :

- Coupez le poulet en carrés de 50 g environ
- Épluchez et coupez les carottes en grosses rondelles
- Épluchez et coupez les pommes de terre en cube
- Coupez le poivron rouge et poivron jaune en petits carrés
- Mettez votre cookeo sur fonction dorer et faites revenir la viande, les pommes de terre et les carottes.
- Rajoutez les poivrons et continuez à dorer
- Quand le tout est bien doré rajoutez le bouillon de volaille, le lait de coco et le colombo.
- Salez poivrez et mélangez bien.
- Mettez en cuisson sous pression 15 minutes.
- En fin de cuisson diluez votre farine dans un 1/2 verre d'eau et rajoutez-la à votre recette.
- Mettez votre cookeo sur la fonction mijoter pendant 4 mn en remuant de temps en temps pour que la sauce épaississe.
- Servez avec du riz thai par exemple

Poulet à l'orange



Ingrédients

- 800g de poulet (escalopes ou blanc de poulet...)
- 1 orange
- 2 cuillères à café de gingembre ou du gingembre haché
- 2 cuillères à café de cannelle
- 2 cuillères à café de coriandre
- 600g de champignons de paris
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 verre d'eau
- Sel, poivre

Préparation:

- Découpez le [poulet](#) en morceaux
- Émincez les oignons
- Coupez les champignons en lamelles
- Coupez l'orange en 2 , pressez une moitié de l'orange pour en retirer le jus. Découpez l'autre moitié en tranches.
- Mettez le cookeo sur fonction dorer et faites revenir les oignons
- Quand les oignons commencent à dorer rajoutez la viande et faites la dorer également puis salez et poivrer légèrement.
- Rajoutez le 1/2 jus d'orange, le verre d'eau, et toutes les épices, remuez bien l'ensemble.
- Faites cuire sous pression pendant 10 mn
- Rajoutez les morceaux d'orange et les champignons puis remettez à cuire sous pression pendant 5 mn.

Régalez-vous...

