Salade brocolis poireaux cookeo



Salade brocolis poireaux cookeo

152 CALORIES 4 PP 2 SP

Ingrédients pour 4 personnes

1 kg de brocolis détaillé en bouquets

200 g poireaux coupés en rondelles

4 tomates cerises coupée en rondelles

3 cuillères à soupe d’huile d’olive

1 cuillère à café de vinaigre

1 cuillère à café de vinaigre balsamique

Sel

Poivre

200 ml d’eau

Préparation

Lavez et détaillez les brocolis en bouquets.

Lavez et coupez les tomates et les poireaux en rondelles.

Déposez les brocolis et les poireaux dans la cuve .

Préparez une sauce avec 3 cuillères à soupe d’huile d’olive , 1 cuillère à café de vinaigre et 1 cuillère à café de vinaigre balsamique. Ajoutez du sel et du poivre

Versez 200 ml d’eau

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 2 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve et réservez les brocolis et les poireaux dans un saladier .Laissez refroidir à l’air libre puis au frigo pendant au moins 2 h .

Sortez le saladier au moment de déguster et versez la sauce dans le saladier et mélangez .

Widgets Amazon.fr

Widgets Amazon.fr