Haricots verts chou fleur au cookeo

Haricots verts chou fleur au cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

155 CALORIES 4 PP 2 SP

400 g de haricots verts congelés

400 g de chou fleur congelés

100 g d’oignons

Huile d’olive

Sel

Poivre

200 ml d’eau

Préparation

Déposez dans la cuve les fleurettes de chou fleur et les haricots

verts.

Versez 200 ml d’eau .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 7 mn de cuisson

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve puis passer en mode dorer.

Mode dorer

Versez l’huile d’olive dans la cuve puis faites dorer les oignons

Au bout de 2 mn ajoutez les chou fleur et les haricots verts .

Salez et poivrez.

Servez chaud .

Curry de légumes recette cookeo

Curry de légumes recette cookeo

250 CALORIES 5 PP 4 SP

Ingrédients pour 4 personnes

1 oignon

3 courgettes

3 tomates

1 aubergine

3 pommes de terre

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

Sel

Poivre

Curry

1 branche de persil

2 carottes

1 cube de bouillon de bœuf

50 ml de vin blanc

200 ml d’eau

Préparation

Coupez les carottes en rondelles.

Epluchez et coupez en morceaux les pommes de terre et rincez les sous l’eau.

Lavez l’aubergine et les courgettes puis coupez-les en rondelles ou en morceaux.

Mode dorer

Versez l’huile d’olive dans la cuve. Quand l’huile est chaude faites dorer les oignons.

Ajoutez les morceaux de tomates au bout de 2 mn de fonction dorer

Ajoutez les courgettes et les morceaux d’aubergine et les pommes de terre.

Ajoutez les carottes

Salez et poivrez

Saupoudrez de curry.

Versez 200 ml d’eau avec le cube de bouillon de bœuf émietté.

Versez 50 ml de vin blanc.

Ajoutez le persil ciselé.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Servez chaud