Longe de porc et pommes de terre au cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

1 roti de longe de porc sans os (1 kg)

100 g d'oignons congelés

200 g de champignons de Paris congelés

10 petites pommes de terre

1 verre de vin blanc

Huile d'olive

2 cuillères à soupe de moutarde

1 cube de bouillon de boeuf

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Préparation de cette longe

position Dorer

Versez de l' huile d olive dans la cuve, faites dorer le roti de porc sans os ,réservez-la. Faites dorer les oignons.Puis ajoutez les champignons.

Versez le verre de vin blanc dans la cuve ,ajoutez deux cuillères à soupe de moutarde. Mélangez l'ensemble. Remettez la longe de porc dans la cuve. Couvrez avec de l'eau. Arrêtez la fonction dorer

Cuisson rapide

Programmez 30 minutes de cuisson rapide

Ouvrez le cookeo,ajoutez des pommes de terre programmez à nouveau 30 minutes de cuisson.

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/