

3 choux moutarde recette cookeo



3 choux moutarde recette cookeo

Voici une recette cookeo faible en calories . Avec quoi allez vous l'accompagner ?

90 CALORIES 2 PP 2 SP

Ingrédients pour 4 personnes

300 g de chou-fleur

300 g de brocolis

300 g de chou vert

50 ml de vin blanc

150 ml d'eau

1 cube de bœuf

1 cuillère à soupe de moutarde

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

100 g de crème fraîche

1 oignon

Sel

Poivre

Préparation

Lavez et coupez les fleurettes de brocolis et de chou-fleur.

Effeuillez et lavez le chou vert.

Coupez l'oignon en morceaux

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve, quand l'huile est chaude faites dorer les morceaux d'oignons.

Ajoutez les fleurettes de chou-fleur, de brocolis et les feuilles de chou vert

Versez un bouillon composé de 50 ml de vin blanc ,150 ml d'eau

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5mn

Ajoutez la crème fraîche et la moutarde

Servez chaud