Blé à la grecque recette cookeo



Blé à la grecque recette cookeo

Ingrédients

240 g de blé dur précuit

3 tomates

200 g de Feta

1 concombre ou un demi concombre

6 cuillères à soupe d’huile

2 cuillères à soupe de jus de citron

Sel

Poivre

60 g d’olives noires ou vertes dénoyautées

Préparation

Coupez les tomates en morceaux ou en dés

Coupez la Feta en morceaux.

Coupez les olives en 2

Coupez le concombre en dés

Préparez une sauce avec 6 cuillères d’huile (de votre choix) et des 2 cuillères à soupe de jus de citron.

Déposez le blé dans la cuve du Cookeo.

Versez l’eau dans la cuve.

Salez.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn (le temps indique sur le paquet de blé divisé par 2 pour ma part 12 mn)

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve et passez le blé sous l’eau.

Déposez le blé égoutté et refroidi dans un saladier.

Ajoutez la tomate, la feta, les olives et les dés de concombre.

Placez le saladier au frigo pour au moins 2 h.

Sortez le saladier du frigo puis versez la sauce préparée. Mélangez et servez.