

# Boulettes de boeuf brocolis cookeo



## Boulettes de boeuf brocolis cookeo

180 CALORIES 4 PP 4 SP

### Ingrédients pour 4 personnes

400 g de viande hachée à 5 %

800 g de brocolis congelés

1 cuillère à soupe de soja

200 ml d'eau

1 cube de bouillon de bœuf

Echalote semoule

Sel

Poivre

## **Préparation**

Confectionnez des boulettes avec la viande hachée.

## **Mode dorer**

Versez l'huile dans la cuve puis quand l'huile est chaude faites revenir les boulettes de viande hachée.

Ajoutez les fleurettes de brocolis .

Salez et poivrez selon votre convenance. Saupoudrez d'échalote semoule.

Versez la cuillère à soupe de soja

Versez un bouillon composé de 200 m d'eau , un cube de bouillon de bœuf émietté.

## **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 5 mn

Servez chaud

sport-et-regime.com