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