Brocolis maïs carottes recettes cookeo

Brocolis maïs carottes recettes cookeo

85 CALORIES 2 PP 1 SP

Ingrédients pour 4 personnes

500 g de carottes

500 g de brocolis frais ou congelés

1 demi-boite de mais

1 cube de bouillon de légumes

200 ml d’eau

Sel

Poivre

Préparation

Coupez les brocolis en fleurettes

Epluchez les carottes et coupez en rondelles ou en julienne.

Egouttez la boite de mais et rincez sous l’eau.

Déposez dans la cuve les fleurettes de brocolis, les morceaux ou julienne de carottes, et le maïs.

Versez 200 ml avec un cube de bouillon de bœuf émietté.

Salez poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression programmez 4 mn