

Chou fleur viande hachée tomates cookeo



Chou fleur viande hachée tomates cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

1 chou-fleur

300 g de viande hachée

1 cube de bouillon de bœuf

100 ml de vin blanc

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 petite boîte de tomates pelées

3 cuillères à café de concentré de tomates

1 cuillère à soupe de moutarde

200 ml d'eau

Sel

Poivre

Préparation

Coupez le chou- fleur en fleurettes

Passez les fleurettes sous l'eau

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve, quand l'huile est chaude faites revenir la viande hachée

Versez les tomates pelées dans la cuve

Déposez les fleurettes de chou-fleur dans la cuve.

Versez le vin blanc et l'eau.

Emiettez le cube de bouillon de bœuf.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn de cuisson

Quand la cuisson est terminée, ajoutez la moutarde et le concentré de tomates. Mélangez et servez chaud