Courgettes bolognaise au cookeo : comme une weight watchers



Une recette cookeo de courgettes bolognaise inspirée d'une recette weight watchers . Une recette légère et diététique . Pour les plus gourmands ou les plus affamés vous pouvez consommer les courgettes avec des pâtes et du riz .

Ingrédients pour 2 personnes :

120g de bœuf haché

300 g de courgettes congelées en rondelles

2 tomates coupées en quartier

100 g d'oignons congelés

2 gousses d'ail

1 cube de bouillon de bœuf

1 verre de vin blanc

1 petite boite de concentré de tomates

Persil

Sel

Poivre

Huile D’olive

Préparation de ces courgettes bolognaise:

En mode « Dorer »

Versez l’huile d’olive dans la cuve, faire revenir les oignons, la viande, et l’ail .

Ajoutez ensuite les courgettes et le persil . Emiettez le cube de bouillon de bœuf . Versez le vin blanc et 300 ml d’eau .

Salez et poivrez selon votre convenance

En mode « **Cuisson rapide** » **ou** « **Cuisson sous pression** » Démarrez la cuisson – **5 minutes** –

Servez chaud