

Courgettes pommes de terre cookeo et plancha



Courgettes pommes de terre cookeo et plancha

172 CALORIES 3 SP

Ingrédients Pour 4 personnes

600 g pommes de terre

1 kg de courgettes

Sel

Poivre

200 ml d'eau

Curry

Préparation

Passez sous l'eau les courgettes et coupez-les en morceaux.

Epluchez les pommes de terre, passez les sous l'eau et coupez-les en morceaux.

Déposez les pommes de terre et les morceaux de courgettes dans la cuve du cookeo .

Versez 200 ml d'eau.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 3 mn si vous les faites cuire ensuite à la plancha ou au four sinon 5 mn pour les consommez nature.

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve.

Consommez nature ou faites cuire un peu au four ou à la plancha (pour la plancha suivez ce lien)