

# Dinde aux 2 légumes recette cookeo



## Dinde aux 2 légumes recette cookeo

Voici une recette Cookeo facile et rapide à réaliser. Elle présente peu de calories. Elle peut se consommer avec des pâtes et du riz ou simplement telle quelle.

**260 CALORIES 5 PP 2 SP**

### **Ingrédients pour 4 personnes**

600 g d'escalopes de dinde

800 g de tomates

1 oignon

600 g de courgettes

1 cube de bouillon de bœuf

50 ml de vin blanc

100 ml d'eau

Sel

Poivre

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

### **Préparation**

Coupez les escalopes de dinde en morceaux.

Lavez et coupez les tomates en morceaux.

Lavez et coupez les courgettes en morceaux.

Coupez l'oignon en morceaux

### **Mode dorer**

Versez l'huile dans la cuve. Quand l'huile est chaude déposer les morceaux d'oignons dans la cuve. Faites dorer les morceaux d'oignons pendant 2 minutes.

Ajouter ensuite les morceaux d'escalope de dinde. Faites dorer 2 minutes.

Ajoutez ensuite les courgettes coupées en morceaux, les tomates. Faites dorer 2 minutes.

Salez et poivrez selon convenance.

Versez 50 ml de vin blanc et 50 ml d'eau. Emietter votre cube de bouillon de bœuf dans la cuve.

### **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 5 mn.

Servez chaud

Widgets Amazon.fr

Widgets Amazon.fr