

# **Fiche cookeo escalopes porc brocolis**



## **Fiche cookeo escalopes porc brocolis**

**220 CALORIES**

**5 PP 7 SP**



## Escalopes porc brocolis

220 CALORIES

5 PP

7 SP



### Ingrédients pour 4 personnes

800 g de brocolis

200 g d'oignons

3 escalopes de porc (400 g)

Huile d'olive

1 cube de bouillon de poule .

Sel

Poivre

Mélange 5 baies

### Préparation

Découpez les escalopes de porc en morceaux .

Déposez les brocolis dans la cuve et recouvrez d'eau . Emiettez votre cube de bouillon de poule.

**Cuisson rapide ou sous pression .**

**Programmez 3 mn**

Quand la cuisson est terminée sortez la cuve du cookeo pour égouttez les brocolis.

Redéposez la cuve dans le cookeo .

**Passez en mode dorer** et versez de l'huile dans la cuve .

Quand l'huile est chaude faites dorer les morceaux d'oignons ainsi que les escalopes que vous avez coupées en morceaux .

Salez et poivrez saupoudrez de mélange 5 baies .

Ajoutez les brocolis égouttés et faites dorer pendant 2 à 3 mn .  
Servez chaud