

# Filet mignon aux légumes d'été cookeo



## Filet mignon aux légumes d'été cookeo

230 CALORIES 6 SP

### Ingrédients pour 4 personnes

1 filet mignon

500 g de tomates

50 ml de vin blanc

150 ml d'eau

1 oignon

1 poivron

2 courgettes

2 gousses d'ail

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cube de bouillon de bœuf

Piment d'Espelette

Sel

Poivre

### **Préparation**

Lavez et coupez les tomates et les courgettes en morceaux.

Coupez les oignons et les gousses d'ail dégermées en morceaux

Épépinez les poivrons et coupez-les en lanières

### **Mode dorer**

Versez de l'huile d'olive dans la cuve et faites revenir le filet mignon quand le préchauffage est terminé

Puis ajoutez les morceaux d'oignons et d'ail et faites dorer .

.

Versez 150 ml d'eau, 50 ml de vin blanc et un cube de bouillon de bœuf émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance

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

Programmez 20 mn

Quand la cuisson est terminée les morceaux de tomates, de courgettes, de poivrons dans la cuve.

Reprogrammez 5 mn de cuisson

Servez chaud ensuite