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

Epépinez 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