Haricots blancs viande hachée au cookeo



Haricots blancs viande hachée au cookeo 455 CAL IG 30

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de viande hachée

400 ml d’eau

100 ml de vin blanc

400 g de haricots blancs congelés

1 oignon

1 gousse d’ail

1 petite boite de tomates pelées

2 cuillères à café de concentré de tomates

2 cuillères à soupe d’huile

Sel

Poivre

1 cube de bouillon de boeuf

Préparation

Coupez l’oignon et l’ail en morceaux

Préparez un bouillon avec 400 ml d’eau et un cube de bouillon de bœuf émietté

Mode dorer

Versez l’huile dans la cuve, quand l’huile est chaude faite revenir la viande hachée

Ajoutez les morceaux d’oignons pour les faire dorer

Ajoutez les haricots blancs et la boite de tomates pelées

Versez le bouillon dans la cuve

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 10 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez le concentré de tomates.

Servez chaud