Haricots verts chou fleur au cookeo

Haricots verts chou fleur au cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

155 CALORIES 4 PP 2 SP

400 g de haricots verts congelés

400 g de chou fleur congelés

100 g d’oignons

Huile d’olive

Sel

Poivre

200 ml d’eau

Préparation

Déposez dans la cuve les fleurettes de chou fleur et les haricots

verts.

Versez 200 ml d’eau .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 7 mn de cuisson

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve puis passer en mode dorer.

Mode dorer

Versez l’huile d’olive dans la cuve puis faites dorer les oignons

Au bout de 2 mn ajoutez les chou fleur et les haricots verts .

Salez et poivrez.

Servez chaud .