

# Poêlée de légumes au cookeo



## Poêlée de légumes au cookeo

95 CALORIES 2 PP 2 SP

### **Ingédients pour 4 personnes**

400 g de carottes fraîches ou congelées

400 g de brocolis congelés

100 g d'oignons congelés ou 1 oignon frais

100 g de poivrons congelés

300 g de champignons de Paris congelés

1 cube de bouillon de légumes

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

200 ml d'eau

Sel

Poivre

## **Préparation**

Déposez les légumes dans la cuve.

Versez 200 ml d'eau et un cube de bouillon de bœuf émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance.

## **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 4 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez votre cuve et rincez la à l'eau .

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

Quand l'huile est chaude faite dorer les morceaux d'oignons . Ajoutez les poivrons et faites revenir pendant 2 à 3 mn

Ajoutez tous les légumes cuits et faites revenir 2 à 3 mn .

Servez chaud