

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