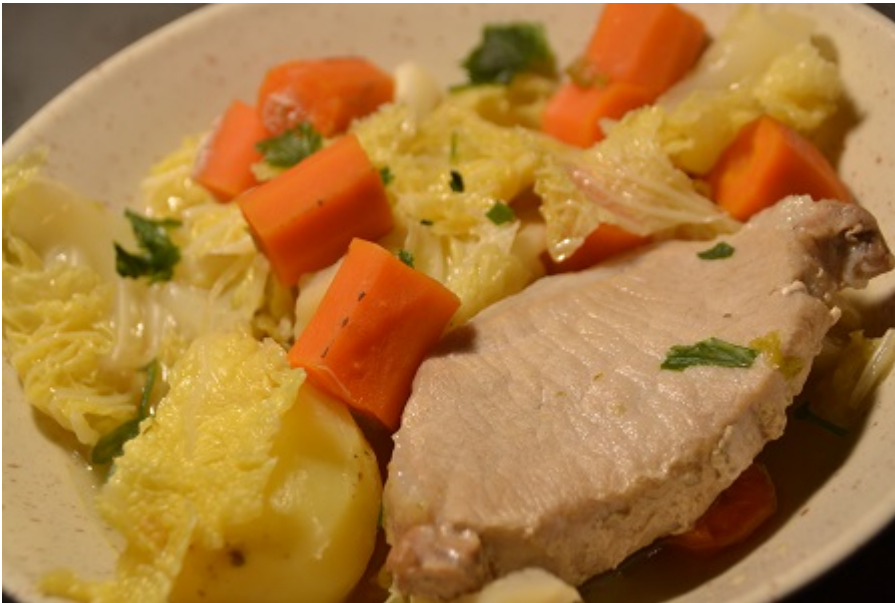


Potée chou côtes de porc cookeo



260 CALORIES 5 PP 5 SP

Ingrédients pour 4 personnes

4 côtes de porc ou escalopes de porc

500 g de chou vert

300 g de pommes de terre

400 g de carottes

100 ml de vin blanc

300 ml d'eau

1 cube de bouillon de bœuf

Sel

Poivre

Préparation

Coupez les carottes en morceaux.

Epluchez l'oignon et coupez le en morceaux.

Epluchez coupez, lavez les pommes de terre.

Effeuillez et lavez le chou.

Préparation

Déposez dans la cuve les carottes, les feuilles de choux ,les pommes de terre et les côtes de porc.

Versez un bouillon composé de 300 ml d'eau ,100 ml de vin blanc et d'un cube de bouillon de bœuf émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 10 mn

Servez chaud

**Des Milliers de livres,
de formations à télécharger**



1TPE.com