Potée chou vert sauté de porc recette cookeo



Potée chou vert sauté de porc recette cookeo

285 CALORIES 6 PP 6 SP

Ingrédients pour 4 personnes

500 g de chou vert

400 g de sauté de porc

400 g de pommes de terre

400 g de carottes

1 oignon

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

Sel

Poivre

1 cube de bouillon de bœuf

400 ml d’eau

100 ml de vin blanc

Préparation

Effeuillez le chou ,lavez les feuilles et coupez les .

Epluchez les pommes de terre ,lavez les et coupez les en morceaux.

Coupez l’oignon en morceaux

Dégraissez les morceaux de sauté de porc si nécessaire.

Epluchez et coupez les carottes en morceaux .

Versez l’huile dans la cuve ,quand l’huile est chaude faites revenir les sautés de porc.

Au bout de 2 à 3 mn ajoutez les morceaux d’oignons . Faites dorer 2 mn .

Ajoutez les morceaux de pommes de terre , les morceaux de carottes, les feuilles de chou.

Versez un bouillon composé de 400 ml d’eau , 100 ml de vin blanc et un cube de bouillon de bœuf émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 8 mn .

Servez chaud .

