

Purée pois cassés recette cookeo



Purée pois cassés recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

300 g de poids cassés

100 g de carottes

1 oignon

1 cube de bouillon de légumes

600 ml d'eau

1 cuillère à soupe d'huile

Sel

Poivre

Curry

Préparation

Coupez l'oignon en morceaux

Coupez les carottes en rondelles

Passez les pois cassés sous l'eau

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve ,quand 'huile est chaude faites dorer les morceaux d'oignons.

Ajoutez les pois cassés dans la cuve

Salez et poivrez selon votre convenance

Saupoudrez avec un peu de curry

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 15 mn

Quand la cuisson est terminée passez les légumes au presse purée ou au mixeur

Servez chaud avec une viande ou un poisson