

Recette cookeo: longe de porc à la tomate



Une recette au cookeo à savourer ,pas trop de calories et beaucoup de plaisir .

Ingrédients pour 4 personnes

800 g de longe de porc sans os

200 g de carottes congelées

2 échalotes

1 cube de bouillon de boeuf

Poivre

3 cuillères de concentré de tomates

1 verre de Vin blanc

1 cuillère à soupe de fécule de maïs

Préparation

Découpez les échalotes en morceaux .

Déposez les carottes et les échalotes dans la cuve .Plongez le cube de bouillon de boeuf .Versez le verre de vin blanc et mélangez

Déposez la longe dans la cuve puis versez 500 ml d'eau .

Passez en cuisson rapide et programmez 1 h de cuisson.

Ouvrez votre cookeo puis passez en fonction dorer pour épaissir la sauce . Réservez votre longe pour la couper en tranches .

Ajoutez 3 cuillères à café de concentré de tomates . Puis ajoutez une cuillère à soupe de fécule de maïs.

Coupez la longe en tranches .Replongez les tranches de longe dans la cuve avec la sauce.

Laissez mijotez 2 mn puis servez avec un légume de votre choix .