

Recette Speed cooker : brocolis aux oignons



**Connaissez-vous le Speed Cooker ?
Cet appareil propose 8 fonctions de
cuisson N'hésitez pas à télécharger
gratuitement le PDF de cette
recette .**

Ingrédients

1kg de brocolis

100 g d'oignons congelés

Huile d'olive

2 tasses d'eau

Sel

Poivre

Préparation de cette recette Speed Cooker

Placez les brocolis sur la grille haute du Cooker. Versez 2 tasses d'eau dans la cuve .Faites cuire en vapeur à 220° pendant 15 mn

Réservez les brocolis

Videz la cuve et versez de l'huile d'olive pour faire dorer les oignons à 220° pendant 3 mn puis ajoutez les brocolis . Faites revenir l'ensemble 3 mn .



RECETTESPEEDCOOKERBROCOLISAUXOIGNONS **CLIQUEZ SUR LE LIEN POUR TELECHARGER**