

Recettes cookeo légères : voici la crème de brocolis



Cookeo
Moulinex

Crème de brocolis



Préparation 10 mn

Cuisson 4 mn

Propoints 3

Calories 110

Ingrédients pour 4 personnes

800 g de brocolis
2 cuillères à café d'huile d'olive
100 g d'oignons congelés
2 cuillères à soupe de Crème fraîche 0 %
150 g de carottes congelées ou fraîche
2 cuillères à café de curry
1 cube de bouillon de bœuf
500 ml d'eau
Sel
Poivre

<https://www.facebook.com/groups/cookeorecettes/>
<http://sport-et-regime.com/category/cookeo/>

Préparation

Mode dorer

Versez les 2 cuillères à café d'huile d'olive.

Faites dorer les oignons et les carottes quand l'huile est chaude.

Ajoutez les brocolis. Versez l'eau avec le bouillon de cube de bœuf.

Salez et poivrez selon votre convenance. Saupoudrez de curry.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 7mn

Ajoutez les 2 cuillères de crème fraîche à la fin de la cuisson.

Mixez l'ensemble de la préparation.

Servez chaud.

Recettes cookeo légères : crème de brocolis

Voilà le début d'une série de recettes cookeo légères. Des recettes traditionnelles quelques peu modifiées pour les alléger un tantinet sans dénaturer le bon goût .Pour aujourd'hui nous débuterons par une crème de brocolis .