# Riz 3 légumes recette cookeo simple et rapide



## Riz 3 légumes recette cookeo

CALORIES 180 4 PP 3 SP (programme liberté)

Ingrédients pour 4 personnes

240 g de riz

1 courgette

1 aubergine

1 poivron rouge

1 échalote

Persil

Huile d'olive (3 cuillères à soupe)

1 cube de bouillon de bœuf

400 ml d'eau

Poivre

### Préparation

Epépinez et coupez le poivron en morceaux

Coupez la courgette en rondelles

Coupez l'aubergine en morceaux

Coupez l'échalote en morceaux également

#### Mode dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve

Faites revenir les morceaux d'échalote quand l'huiles et chaude

Ajoutez le riz et versez un bouillon composé de 400 ml d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf émietté

Ajoutez ensuite les morceaux de courgettes, de poivron et d'aubergine.

Salez poivrez . Saupoudrez de persil.

#### Cuisson rapide ou sous pression

Programmez le temps indiqué sur le paquet de riz divisé par pour mon cas 12 mn divisées par 2 soit 6 m

Servez chaud quand la cuisson est terminée