

# Riz brocolis mais recette cookeo



## Riz brocolis mais recette cookeo

190 CALORIES 4 PP 4 SP

### Ingrédients pour 4 personnes

280 g de riz basmati

3 échalotes

150 g de mais en conserve

10 bouquets de brocolis frais ou congelés

2 cuillères à soupe d'huile de tournesol

1 cube de bouillon de boeuf

Curry

Sel

Poivre

400 ml d'eau

### **Préparation**

Coupez les échalotes en morceaux

### **Mode dorer**

Versez l'huile dans la cuve puis quand l'huile est chaude faites revenir les morceaux d'échalote.

Ajoutez le riz .

Versez un bouillon composé de 400 ml d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf.

Ajoutez les brocolis et le mais .

Salez et poivrez . Saupoudrez de curry.

### **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez le temps indiqué sur le paquet de riz divisé par 2 .

Quand la cuisson est terminée servez chaud .