

Salade courgettes chèvre basilic cookeo



Salade courgettes chèvre basilic cookeo

140 CALORIES 4 PP 4 SP

Ingrédients pour 4 personnes

600 g de courgettes

1 oignon

4 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 citron

75 g de chèvre bûche

Quelques feuilles de basilic

Sel

Poivre

200 ml d'eau

Préparation

Coupez les courgettes en morceaux

Epluchez et coupez l'oignon en morceaux

Pressez le citron, placez le dans un bol et ajoutez 3 cuillères à soupe d'huile d'olive

Coupez le fromage de chèvre en morceaux

Lavez le basilic

Déposez les morceaux de courgettes dans la cuve

Versez 200 ml d'eau

Mode dorer

Versez une cuillère à soupe l'huile d'olive dans la cuve, quand l'huile est chaude faites dorer les oignons.

Ajoutez au bout de 2 mn les courgettes et faites revenir 5 mn.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 2 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve et réservez les courgettes et les oignons dans un saladier.

Déposez les feuilles de basilic et les morceaux de fromage de chèvre dans le saladier

Versez le jus de citron et l'huile d'olive dans le saladier.

Vous pouvez ajouter quelques tomates cerises.

Faites refroidir le saladier au frigo pendant une bonne heure

Sortez le saladier du frigo et consommez immédiatement

Widgets Amazon.fr

Widgets Amazon.fr