

# Salade courgettes dinde recette cookeo



## Salade courgettes dinde recette cookeo

**230 CALORIES 6 PP 4 SP**

**Ingrédients pour 4 personnes**

800 g de courgettes

2 filets de dinde (200 g) ou poulet

1 oignon

5 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à soupe de vinaigre

2 cuillères à soupe de sauce soja

1 cube de bouillon de légumes

Persil quelques feuilles

Sel

Poivre

300 ml d'eau

### **Préparation**

Coupez les courgettes en morceaux

Epluchez et coupez l'oignon en morceaux

Lavez le persil et ciselez-le

Coupez les filets de dinde en morceaux

### **Mode dorer**

Versez une cuillère à soupe l'huile d'olive dans la cuve, quand l'huile est chaude faites revenir les morceaux de dinde

Ajouter ensuite les morceaux d'oignons pour les faire dorer.

Ajoutez enfin les courgettes.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Versez 200 ml d'eau avec un cube de bouillon de légumes émietté.

Préparez une vinaigrette avec 4 cuillères à soupe d'huile ,2 cuillères à soupe de sauce soja et une cuillère à soupe de vinaigre.

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

Programmez 3 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve et réservez l'ensemble des ingrédients dans un saladier.

Ajoutez le persil dans le saladier

Faites refroidir le saladier au frigo pendant une bonne heure

Sortez le saladier du frigo et servez avec la sauce vinaigrette soja.