

Salade courgettes sauce soja cookeo



Salade courgettes sauce soja cookeo

90 calories 2 SP

Ingrédients pour 4 personnes

1kg de courgettes

3 cuillères à soupe de vinaigre balsamique

2 cuillères à soupe de sauce soja

Thym

Poivre

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Parmesan (facultatif)

200 ml d'eau

Préparation

Passez les courgettes sous l'eau et coupez les en morceaux .

Déposez les courgettes dans la cuve .

Préparez une sauce avec le vinaigre balsamique et une cuillère de sauce soja

Versez 200 ml d'eau .

Salez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 3 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez votre cuve. Rincez la puis essuyer votre cuve et replacez la dans votre cookeo.

Passez en mode dorer

Ajoutez l'huile d'olive dans la cuve.

Quand l'huile est chaude faites revenir les courgettes. Ajoutez une cuillère à soupe de soja.

Laissez refroidir les courgettes dans un premier temps à l'air libre.

Déposez les courgettes ensuite au frigo pendant une bonne heure.

Sortez le saladier de courgettes, versez votre sauce vinaigre soja, saupoudrez de thym, mélangez et servez.

Vous pouvez saupoudrez avec du parmesan si vous le souhaitez.