

Salade sauce soja courgettes recette cookeo



Salade sauce soja courgettes recette cookeo

Voilà une recette cookeo qui présente l'avantage d'être peu calorique et d'être facile à réaliser .

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 (n'est pas obligatoire)

200 ml d'eau

Préparation

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

Quand les courgettes sont coupées en morceaux ,déposez les dans la cuve .

Préparez une sauce en mélangeant le vinaigre balsamique et la sauce soja .

Versez 200 ml d'eau dans la cuve du cookeo .

Salez et poivrez 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

Versez l'huile d'olive dans la cuve.

Quand l'huile est chaude faites revenir les morceaux de courgettes 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.