

# Salsifis carottes recette cookeo adaptée régime méditerranéen



## Salsifis et carottes façon méditerranéenne recette cookeo

### Ingrédients (pour 4 personnes)

1 bocal ou boîte de salsifis (400 g égouttés)

3 à 4 carottes

1 oignon

2 gousses d'ail ou ail semoule

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

200 ml d'eau

1 cube de bouillon de légumes

1 petite boîte de tomates concassées (optionnel mais

conseillé)

1 cuillère à café de basilic déshydraté

Sel, poivre

### **Préparation**

Émincez l'oignon

Egouttez les salsifis

Coupez les carottes en rondelles

Préparez un bouillon avec 200 ml d'eau e un cube de bouillon de légumes

### **Mode dorer**

Versez l'huile dans la cuve et faites revenir dans l'huile d'olive l'oignon émincé

Ajoutez les salsifis et les rondelles de carottes.

Saupoudrez d'ail semoule .Ajoutez les tomates pelées

Salez et poivrez selon votre convenance

Versez le bouillon préparé

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

Lancez la cuisson pour 5 minutes