

# Salsifis tomate recette cookeo



## Salsifis tomate recette cookeo

150 CALORIES 4 PP 2 SP

### Ingrédients pour 4 personnes

1 grosse boîte de salsifis

2 gousses d'ail

2 tomates

1 oignon

Sel

Poivre

1 cube de bouillon de bœuf

200 ml d'eau

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à café de piment d'Espelette

1 petite boîte de concentré de tomates

### **Mode dorer**

Versez l'huile dans la cuve puis quand l'huile est chaude faites revenir l'ail et les morceaux d'oignons

Ajoutez les tomates en [morceaux](#) .

Ajoutez les salsifis

Versez 200 ml d'eau et le cube de bouillon de bœuf émietté

Salez et poivrez et ajoutez le piment d'Espelette

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

Programmez 3 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez le concentré de tomates, mélangez et [servez chaud](#)