Saute de champignons à la tomate à la poêle ou au cookeo

Pour ce jour un plat de légumes, un sauté de champignons à la tomate que vous allez pouvoir réaliser soit dans un faitout ou une poêle soit au cookeo. Vous savez cet appareil que Moulinex à créer. II vous permet de concocter des plats soit en cuisson immédiate soit en cuisson programmée. Une fonction bien pratique pour les gens qui ont des semaines bien chargées. En tout cas cette recette au cookeo permet d'apporter un équilibre dans un de vos repas du jour soit en étant consommé seul soit accommodé avec des féculents.

Ingrédients pour 4 personnes

1 kg de champignons de Paris congelés

200 g d'oignons congelés

1 petite boite de tomates en cube

1 cube de bouillon de bœuf

2 cuillères à soupe de paprika

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

Sel

Poivre

Préparation dans une poêle ou un faitout

.

1. Préparez un bouillon avec 500 ml d’eau, un cube de bouillon de bœuf, sel, poivre.Versez le bouillon dans une poêle ou un faitout et ajoutez les champignons que vous faites cuire 10 mn.
2. Egouttez les champignons.
3. Faites suer les 200 g d’oignons avec les 2 cuillères à soupe d’huile d’olive. Ajoutez les champignons égouttés avec les oignons et faites revenir 5 mn.
4. Saupoudrez la préparation avec les 2 cuillères de paprika et mélangez.
5. Ouvrez la boite de tomates en cube et ajoutez le contenu dans la poêle, laissez cuire 5 mn .Salez et poivrez selon votre convenance

Préparation de cette recette au cookeo

1. Choisissez la fonction « dorer » puis faites dorer les oignons pendant 2 mn avec l’huile d’olive.
2. Préparez un bouillon avec ½ litre d’eau et 1 cube de bouillon de bœuf. Versez le bouillon dans la cuve et ajoutez les champignons de Paris ainsi que les tomates en cube, les cuillères de paprika, le sel, le poivre.
3. Sélectionnez « cuisson rapide », mentionnez 15 mn pour la cuisson et « départ immédiat », fermez le couvercle et laissez agir votre appareil.

Et voilà une recette rapide au cookeo bien rapide à réaliser et qui devrait vous convenir au niveau des saveurs.

Recette cookeo diététique : escalopes à la tomate *by Rousseau Jean Philippe*