Sauté porc artichauts haricots verts cookeo



Sauté porc artichauts haricots verts cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

600 de sauté de porc

250 g d’haricots verts congelés

1 boite de Cœurs d’artichaut 170 g

2 oignons

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

1 cuillère à soupe de moutarde

100 g de crème fraîche

50 ml de vin blanc

150 ml d’eau

1 cube de bouillon de légumes

Sel

Poivre

Préparation

Coupez les sautés de porc en morceaux

Emincez les oignons.

Coupez les cœurs d’artichaut en morceaux également

Mode dorer

Versez les 2 cuillères à soupe d’huile d’olive dans la cuve. Quand l’huile est chaude faites dorer les morceaux de sauté de porc pendant 2 à 3 mn.

Ajoutez les morceaux d’oignons puis faites les dorer avec la viande.

Ajoutez les cœurs ‘ artichauts coupés en 2.

Déposez les haricots verts dans la cuve.

Salez et poivrez selon votre convenance

Versez un bouillon composé de 50 ml de vin blanc ,150 ml d’eau et d’un cube de bouillon de légumes émietté.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn .

Quand la cuisson est terminée ajoutez une cuillère à soupe de moutarde.

Ajoutez ensuite la crème fraîche.

Mélangez et servez chaud



CLIQUEZ SUR L’IMAGE POUR TELECHARGER