

Spaghettis courgettes tomates cookeo



Spaghettis courgettes tomates cookeo

Une recette cookeo de spaghettis tout simplement avec des légumes ,sans viande ,ni poisson.

Ingrédients pour 4 personnes

300 g de spaghettis

400 g de courgettes

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à soupe de moutarde

1 petite boîte de tomates pelées

1 oignon

Sel

Poivre

Eau pour recouvrir les ingrédients au ras

Curry

100 ml de vin blanc

1 cube de bouillon de bœuf

Préparation

Coupez l'oignon en morceaux

Coupez les courgettes à la mandoline

Faites tremper les spaghettis avec de l'eau dans un plat 10 mn avant le début de la recette

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve, quand l'huile est chaude faites revenir les morceaux d'oignon

Faites revenir en suite les courgettes coupées en rondelles à la mandoline.

Emiettez le cube de bouillon de bœuf dans la cuve .

Saupoudrez de curry et d'ail semoule

Ajoutez les spaghettis dans la cuve

Ajoutez la boîte de tomates pelées

Versez ,le vin blanc, l'eau afin de recouvrir les ingrédients.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez le temps indiqué sur le paquet de spaghettis

divisé par 2

Quand la cuisson est terminée ajoutez la moutarde Mélangez.

Servez chaud