

Steak de porc au petits pois cookeo



Steak de porc au petits pois cookeo

230 CALORIES 5 PP 4 SP

Ingrédients pour 4 personnes

4 steaks de porc

1 oignon

400 g de petits pois

1 cube de bouillon de légumes

Sel

Poivre

200 ml d'eau

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Préparation

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve . Quand l'huile est chaude faites dorer les steaks de porc puis ajoutez au bout de 2 mn les morceaux d'oignons.

Laissez dorer 2 mn puis ajoutez les petits pois dans la cuve .

Versez un bouillon composé de 200 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 servez chaud

**Des Milliers de livres,
de formations à télécharger**



1TPE.com