

Steak de porc haricots verts recette cookeo



Steak de porc haricots verts recette cookeo

270 CALORIES 6 SP

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de steak de porc

800 g de haricots verts frais ou congelés

100 ml d'eau

100 ml vin blanc

1 cube de bouillon

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 oignon

1 gousse d'ail

Curry

Sel

Poivre

Quelques feuilles de persil

Préparation

Coupez les steaks de porc en morceaux

Coupez l'oignon et l'ail en morceaux (hachez les éventuellement)

Lavez et ciselez le persil

Versez l'huile d'olive dans la cuve quand l'huile est chaude déposez les morceaux de porc dans la cuve pour les faire revenir.

Ajoutez l'oignon et l'ail haché pour les faire dorer

Ajoutez les haricots verts

Versez les 100 ml d'eau avec un cube de bouillon de volaille émietté et les 100 ml de vin blanc.

Salez et poivrez selon votre convenance

Saupoudrez de curry

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 7 mn

Servez chaud