

Steaks hachés 3 légumes recette cookeo



Steaks hachés 3 légumes recette cookeo

350 CALORIES 7 PP 7 SP

Il existe des recettes simples et rapides à réaliser au cookeo ,cette recette en fait partie . Certains diront que la photo ne donne pas envie , c'est possible . Mais cette recette combine une viande (certes un peu grasse) des légumes verts et des féculents .En quelque sorte un équilibre du goût et alimentaire; Je vous laisse juge .

Ingrédients pour 4 personnes

4 steaks hachés

4 courgettes

2 aubergines

4 pommes de terre

1 oignon

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

2 cuillères à soupe de moutarde

1 cube de bouillon de bœuf

200 ml d'eau

1 tomate

Sel

Poivre

Préparation

Coupez les steaks hachés en morceaux.

Epluchez et coupez l'oignon en morceaux.

Coupez les tomates en morceaux.

Lavez et coupez les courgettes et les aubergines en morceaux.

Epluchez les pommes de terre et coupez-les en morceaux.

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve puis faites revenir les oignons quand l'huile est chaude.

Ajoutez la viande et faites la revenir avec les oignons.

Ajoutez ensuite les pommes de terre, les courgettes, les tomates, les aubergines.

Versez un bouillon composé de 200 ml d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf émietté.

Cuisson rapide ou sous pression programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez les 2 cuillères à soupe de moutarde.

Servez chaud