

Gratin brocolis recette cookeo



Gratin brocolis recette cookeo

190 CALORIES 4 PP 4 SP

Ingrédients pour 4 personnes

1 kg de brocolis congelés ou un brocolis frais

120 ml de lait

1 œuf

100 g de gruyère râpé

200 ml d'eau

Sel

Poivre

Préparation

Préchauffez le four à 180°

Versez 200 ml d'eau dans la cuve

Déposez les fleurettes congelées dans le panier vapeur

Déposez le panier vapeur dans la cuve

Salez et poivrez.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 3 mn.

Pendant la cuisson battez l'œufs avec le lait et 20 g de gruyère râpé. .

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve et déposez les fleurettes de brocolis dans un plat qui va au four.

Versez le mélange œuf, gruyère et lait sur les brocolis.

Saupoudrez avec le gruyère râpé restant.

Enfournez 20 mn à 180° puis 10 mn au grill

Escalopes porc brocolis recette cookeo



Escalopes porc brocolis recette cookeo

220 CALORIES 5 PP 7 SP

Ingrédients pour 4 personnes

800 g de brocolis

200 g d'oignons

3 escalopes de porc (400 g)

Huile d'olive

1 cube de bouillon de poule .

Sel

Poivre

Mélange 5 baies

Préparation

Découpez les escalopes de porc en morceaux .

Déposez les brocolis dans la cuve et recouvrez d'eau . Emiettez votre cube de bouillon de poule.

Cuisson rapide ou sous pression .

Programmez 3 mn

Quand la cuisson est terminée sortez la cuve du cookeo pour égouttez les brocolis.

Redéposez la cuve dans le cookeo .

Passez en mode dorer et versez de l'huile dans la cuve .

Quand l'huile est chaude faites dorer les morceaux d'oignons ainsi que les escalopes que vous avez coupées en morceaux .

Salez et poivrez saupoudrez de mélange 5 baies .

Ajoutez les brocolis égouttés et faites dorer pendant 2 à 3 mn .

Servez chaud

//