

# Chou fleur viande hachée tomates cookeo



## Chou fleur viande hachée tomates cookeo

### Ingrédients pour 4 personnes

1 chou-fleur

300 g de viande hachée

1 cube de bouillon de bœuf

100 ml de vin blanc

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 petite boîte de tomates pelées

3 cuillères à café de concentré de tomates

1 cuillère à soupe de moutarde

200 ml d'eau

Sel

Poivre

### **Préparation**

Coupez le chou- fleur en fleurettes

Passez les fleurettes sous l'eau

### **Mode dorer**

Versez l'huile dans la cuve, quand l'huile est chaude faites revenir la viande hachée

Versez les tomates pelées dans la cuve

Déposez les fleurettes de chou-fleur dans la cuve.

Versez le vin blanc et l'eau.

Emiettez le cube de bouillon de bœuf.

Salez et poivrez selon votre convenance.

### **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 6 mn de cuisson

Quand la cuisson est terminée, ajoutez la moutarde et le concentré de tomates. Mélangez et servez chaud