Potée de légumes au chou vert cookeo

160 CALORIES 3 PP 3 SP

Ingrédients pour 4 personnes

500 g de chou vert

300 g de pommes de terre

200 g de carottes

1 oignon

100 g de navet

100 ml de vin blanc

1 l d’eau

1 cube de bouillon de bœuf

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

Sel

Poivre

Préparation

Coupez les carottes,les navets en morceaux .

Epluchez l’oignon et coupez le en morceaux .

Epluchez coupez ,lavez les pommes de terre.

Effeuillez et lavez le chou .

Mode dorer

Versez l’huile d’olive dans la cuve. Quand l’huile est chaude faites dorer les morceaux d’oignons .

Ajoutez au bout de 2 mn les carottes,les feuilles de choux ,les pommes de terre,les morceaux de navet.

Versez un bouillon composé de 1 l d’eau ,100 ml de vin blanc et d’un cube de bouillon de bœuf émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 10 mn .

S**ervez chaud**