Courgettes crème fraîche recette cookeo



Ingrédients pour 4 personnes

1 kg de courgettes congeleés ou fraîches

100 ml de crème fraîche

1 cube de bouillon de bœuf

1 cuillère à soupe de moutarde

50 ml de vin blanc

450 ml d’eau

Sel

Poivre

Curry

Préparation

Préparez un bouillon avec un cube de bouillon de boeuf émietté ,50 ml de vin blanc et 450 ml d’eau et saupoudrez de curry

Lavez et coupez les en morceaux si ce sont des courgettes

fraîches.

Mélangez la crème fraîche et la moutarde

Déposez les morceaux de courgettes dans la cuve du cookeo

Versez le bouillon préparé dans la cuve du cookeo

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Egouttez la cuve et ajoutez le mélange crème fraîche moutarde

Servez chaud.