

# Courgettes crème fraîche recette cookeo



## Ingrédients pour 4 personnes

1 kg de courgettes congelées 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.

---

# Courgettes crème fraîche moutarde cookeo



**Ingrédients pour 4 personnes**

1 kg de courgettes congelées 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.

---

# Courgettes pommes de terre recette cookeo



## Courgettes pommes de terre recette cookeo

### Ingrédients

600 g de pommes de terre

400 g de courgettes congelées ou fraîches

1 cube de court bouillon herbes vin blanc

Sel

Poivre

300 ml d'eau

4 cuillères à soupe d'huile

Ail semoule

Curry éventuellement

Piment d'Espelette pourquoi pas

## **Préparation**

Epluchez ,passez les pommes de terre sous l'eau et coupez les en morceaux .

Coupez les courgettes en rondelles si elles sont fraîches.

Déposez les courgettes et les morceaux de pommes de terre dans la cuve .

Versez les 300 ml d'eau dans la cuve .

Emiettez le cube de court bouillon .

Salez et poivrez selon votre convenance.

## **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve . Réservez les légumes.

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

Quand l'huile est chaude ,faites dorer les légumes .

Ajoutez l'ail semoule.

Vous pouvez ajouter du curry , du piment d'Espelette par exemple .

Faites dorer 2 mn et servez chaud avec un poisson ou une viande de votre choix

---

# Courgettes pommes de terre cookeo et plancha



## Courgettes pommes de terre cookeo et plancha

**172 CALORIES 3 SP**

### **Ingrédients Pour 4 personnes**

600 g pommes de terre

1 kg de courgettes

Sel

Poivre

200 ml d'eau

Curry

### **Préparation**

Passez sous l'eau les courgettes et coupez-les en morceaux.

Epluchez les pommes de terre, passez les sous l'eau et coupez-les en morceaux.

Déposez les pommes de terre et les morceaux de courgettes dans la cuve du cookeo .

Versez 200 ml d'eau.

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

Programmez 3 mn si vous les faites cuire ensuite à la plancha ou au four sinon 5 mn pour les consommez nature.

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve.

Consommez nature ou faites cuire un peu au four ou à la plancha (pour la plancha suivez ce lien )