Salsifis tomate recette cookeo



Salsifis tomate recette cookeo

150 CALORIES 4 PP 2 SP

Ingrédients pour 4 personnes

1 grosse boite de salsifis

2 gousses d’ail

2 tomates

1 oignon

Sel

Poivre

1 cube de bouillon de bœuf

200 ml d’eau

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

1 cuillère à café de piment d’Espelette

1 petite boite de concentré de tomates

Mode dorer

Versez l’huile dans la cuve puis quand l’huile est chaude faites revenir l’ail et les morceaux d’oignons

Ajoutez les tomates en morceaux .

Ajoutez les salsifis

Versez 200 ml d’eau et le cube de bouillon de bœuf émietté

Salez et poivrez et ajoutez le piment d’Espelette

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 3 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez le concentré de tomates, mélangez et servez chaud

Salsifis provençale une recette cookeo



Salsifis provençale une recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

800 g de salsifis

Huile d’olive

100 g d’oignons

1 cuillère à café d’ail déshydraté ou 2 gousses d’ail fraîches

12 olives vertes dénoyautées

200 g de dés de jambon

1 petite boîte de concentré de tomates

1 pincée de piment d’Espelette

Persil frais ou déshydraté

1 cube de bouillon de bœuf

Sel

Poivre

200 ml d’eau

Préparation

Mode dorer

Versez de l’huile dans la cuve et faites revenir les oignons .Faites dorer une minute

Ajoutez l’ail et les salsifis. Faites revenir une minute

Ajoutez les dés de jambon. Salez et poivrez selon votre convenance. Ajoutez une pincée de piment d’Espelette .Saupoudrez de persil

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 3 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez le concentré de tomates et mélangez

Servez chaud

SALSIFIS PROVENCALE AU COOKEO *par jphil3600*