

# Saucisses chou-fleur au cookeo une recette rapide



## Saucisses chou-fleur

### Ingrédients pour 2 personnes

1 saucisse

2 cuillères à soupe de persil haché

2 gousses d'ail hachées

1 petit verre de vin blanc

Sel

Poivre

Huile d'olive

400 g de fleurettes de chou-fleur congelées

200 ml d'eau

### Préparation

Versez de l'huile d'olive dans la cuve pour faire revenir l'ail haché.  
Ajoutez tout de suite les morceaux de saucisses.

Ajoutez ensuite les fleurettes ,le verre de vin blanc.

Versez 2 cuillères à soupe de persil .Ajoutez 200 ml d'eau .

Mode cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn .

Servez chaud .

**Cookeo**  
**Moulinex**

## Saucisses chou-fleur



### Ingrédients pour 2 personnes

1 saucisse  
2 cuillères à soupe de persil haché  
2 gousses d'ail hachées  
1 petit verre de vin blanc  
Sel  
Poivre  
Huile d'olive  
400 g de fleurettes de chou-fleur congelées  
200 ml d'eau



### Mode dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve pour faire revenir l'ail haché. Ajoutez tout de suite les morceaux de saucisses.

Ajoutez ensuite les fleurettes ,le verre de vin blanc.

Versez 2 cuillères à soupe de persil .Ajoutez 200 ml d'eau .

### Mode cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn .

Servez chaud .

<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>

<http://sport-et-regime.com/category/cookeo/>