

Riz aux légumes et à la viande hachée (Cookeo)



Encore une recette pour le [Cookeo](#) pour aujourd'hui. Une recette néanmoins tout à fait réalisable dans une sauteuse si vous n'avez pas cet appareil.

Et une recette *Weight Watchers*.

Nous nous sommes régalés avec cette poêlée, toute simple et bien parfumé grâce à l'arôme plein sud, des épices que j'utilise très couramment.

Pour 5 pers / [8 pp](#) par pers pour une portion de 330 gr

- 500 gr de bœuf haché à 5 % de mg
- 330 gr de carottes
- 400 gr de courgettes
- 200 gr de riz blanc cru

- 6 cs de crème liquide à 15 % de mg
- 1 échalote
- 350 ml d'eau
- 2 kub'or soit un bâtonnet
- arôme plein sud
- sel, poivre

Eplucher les carottes, les couper en rondelles.

Couper les courgettes en cubes.

Réserver.

Lancer le Cookéo en mode dorer et pendant le préchauffage émincer l'échalote et la mettre dans la cuve avec le bœuf haché.

Faire dorer tout en émiettant la viande à l'aide d'une fourchette, saler, poivrer.

Rajouter ensuite les carottes et les courgettes et mélanger le tout.

Saler, poivrer.

Incorporer ensuite le riz et mélanger à nouveau.

Mettre l'eau et le kub'or dans la cuve, mélanger et lancer une cuisson rapide pour 15 minutes.

A la fin de la cuisson, passer en mode dorer et rajouter la crème et l'arôme plein sud.

Bien mélanger le tout en faisant chauffer 1 minute.

Servir.