

FRICASSEE DE CHOUCHOU (cookéo)



Ingrédients :

- 2 chayottes ou chou chou ou christophine épluchées et coupées en cubes
- 1 oignon émincé
- 1/2 c à c de thym séché
- 2 c à c d'ail haché
- 2 c à s d'huile d'olive
- sel, poivre
- 200 g d'eau

Préparation :

- utiliser le Cookeo en mode manuel
- choisir cuisson classique puis le mode dorer, la machine débute en préchauffage
- ajouter 2 c à s d'huile d'olive, puis l'oignon émincé, l'ail et le thym
- puis faire dorer pendant 2 minutes en remuant de temps en temps
- puis ajouter les cubes de chayottes, le sel, l'eau et le poivre
- choisir ensuite l'option cuisson sous pression pour 15 minutes.
- fermer et verrouiller le couvercle
- écraser grossièrement les chayottes à l'aide d'une écumoire
- relancer le mode mijotage pour évaporer le surplus d'eau
- rectifier l'assaisonnement

Si vous réalisez une de mes recettes, dites moi ce que vous en pensez afin que je puisse apporter des améliorations.

THERMOMINOUX 2018

<http://thermominoux.over-blog.com>