

CHOU DE BRUXELLES (cookéo)



Ingrédients :

- 645 g de chou de Bruxelles
- 2 oignons émincés
- 3 c à s d'huile d'olive
- 1 marmite de fond de veau
- 400 ml d'eau

Préparation :

- mettre les choux de Bruxelles dans le panier vapeur
- mettre le cookéo en mode cuisson sous pression 7 minutes
- sortir les choux de bruxelles du cookéo puis vider la cuve
- passer le cookéo en mode dorer
- à a fin du préchauffage, ajouter l'huile puis faire revenir les oignons émincés
- ajouter les choux de bruxelles, le fond de veau et 200 ml d'eau
- passer en mode cuisson sous pression 3 minutes
- à la fin de la cuisson, passer en mode dorer le temps de faire évaporer l'eau

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>