

## POT AU FEU ( cookéo)



### Ingrédients :

- 600 g de jarret
- 2 carottes
- 2 poireaux
- 1/2 chou chinois
- 1 oignon piqué de 4 clous de girofle
- 4 petites pommes de terre
- **sel poivre**
- **eau**

### Préparation:

- **éplucher tous les légumes et les couper en morceaux**
- **puis les placer dans la cuve en commençant par les carottes, poireaux et oignon**
- **ajouter ensuite le chou, la viande, saler poivrer**
- **puis couvrir d'eau sans dépasser le niveau maximum**
- **lancer votre cookeo en cuisson sous pression, pendant 40 minutes**
- **puis ajouter les pommes de terre**
- **remettre en cuisson sous pression, pendant 10 minutes**
- **servir le tout accompagné d' une bonne mayonnaise maison, d'une vinaigrette ou de moutarde**

*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>