

POELEE DE LEGUMES (cookéo)



Ingrédients :

- 2 c à s d'huile d'olive
- 1 c à c de pâte d'ail
- 6 pommes de terre
- 2 courgettes
- 2 carottes
- 1 barquette de champignons de Paris
- 1 tomate
- Sel , poivre
- 150 g d'eau

Préparation :

- éplucher et couper les légumes en cubes pour les pommes de terre, en rondelles pour les carottes et les courgettes et émincer les champignons
- 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'ail, les pommes de terres avec les carottes
- puis faire revenir pendant 4 minutes en remuant de temps en temps
- Ajouter une tomate coupées en dés, puis mélanger
- puis ajouter les courgettes en rondelles, mélanger
- puis ajouter les champignons émincés, mélanger
- Saler , poivrer
- Ajouter l'eau pour la cuisson, mélanger
- choisir ensuite l'option cuisson sous pression pour 10 minutes

Vous pouvez retrouver cette recette sur le site [Recettes Cookéo](#)

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

THERMOMINOUX 2019

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