

DAUBE CHOUCYOU (Cookéo)



Ingrédients :

- 1 oignon
- 1 c à c de pâte d'ail /gingembre
- thym
- 3 chouchous
- 1 pincée de curcuma
- sel, poivre
- 2 c à s d'huile d'olive
- 100 ml d'eau

Préparation :

- éplucher les chouchous puis les couper en cubes
- éplucher puis émincer l'oignon finement
- 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, la pâte ail/gingembre et le thym
- puis faire dorer pendant 2 minutes en remuant de temps en temps
- puis ajouter les cubes de chouchou, le sel, le poivre et le curcuma
- faire revenir pendant 4 minutes
- ajouter l'eau, remuer
- choisir ensuite l'option cuisson sous pression pour 15 minutes.
- fermer et verrouiller le couvercle

Vous pouvez retrouver la recette de base de Elochu sur l'application COOKEO

THERMOMINOUX 2022

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