

COURGETTES VIANDE HACHEE ET VACHE QUI RIT

Ingrédients :

600 gr de viande hachée (en frais c'est mieux)

2 Oignons

400 à 500 g de courgettes

Un carré de Kub Or

5 vaches kiri "vache qui rit"

Préparation :

METTRE votre Cookeo en route en fonction DORER

AJOUTER un filet d'huile d'olive, et mettre les oignons et votre viande hachée à dorer. Il ne doit pas rester de 'jus'.

RESERVER votre viande dans un récipient.

TOUJOURS en mode DORER ajouté alors les courgettes préalablement laver, éplucher, et couper en cube. Emitter votre cube or.

Les faire revenir dans la cuve, (Je les laisserais prendre un peu plus de coloration la prochaine fois)

REMETTRE la viande hachée dans la cuve, ensuite remettre la viande hachée par-dessus, puis poser « la vache qui rit » sans remuer.

METTRE 3 minutes en CUISSON RAPIDE et mélanger.

Servir dans une petite cocotte pour un effet "resto"

Bon appétit