

POMMES DE TERRE + COURGETTES

Pour 4 personnes



- * 1 kilo de pommes de terre
- * 4 courgettes
- * 1 oignon
- * 2 gousses d'ail
- * 20 cl de crème fraîche ou lait de coco
- * 400 ml d'eau
- * 1 cuillère à café de sel
- * ¼ de cuillère à café de piment d'Espelette
- * 100 gr. de Parmesan
- * 2 cuillères à soupe de semoule genre couscous moyen.
- * 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

- . Éplucher et couper les courgettes et les pommes de terre en cubes et l'oignon finement découpé.
- . Mettre le Cookeo en mode "dorer" et ajouter tout de suite une cuillère à café d'huile et l'oignon. Laisser dorer environ 2 minutes.
- . Ajouter les pommes de terre et l'eau, saler et ajouter le piment d'Espelette puis démarrer la "cuisson rapide" pour 14 minutes.
- . A la fin de la cuisson enlever l'eau qui reste ajouter les courgettes, la crème fraîche et l'ail écrasé puis démarrer la "cuisson rapide" pour 3 minutes.
- . Ajouter la semoule et mélanger puis saupoudrer de parmesan.
- . Laisser votre Cookeo en "maintient au chaud" jusqu'au moment de servir au minimum 10 minutes.

[Servir avec un vin rosé](#)