Recette cookeo filets de poisson au curry



Recette cookeo filets de poisson au curry

Voici une recette comme je les aime , facile à faire,rapide à réaliser,peu onéreuse et enfin légère .

Ingrédients pour 4 personnes

4 filets de poisson

2 carottes

1 oignon

1 cuillère à soupe de curry

200 ml de lait de coco

1 cuillère à soupe d’huile d’olive

1 cuillère à soupe de moutarde

1 petite boite de tomates pelées

Quelques brins de persil

Préparation

Mode dorer

Versez la cuillère d’huile d’olive dans la cuve et faites revenir les oignons. Ajoutez ensuite les filets de poisson , les carottes coupées en rondelles.

Ouvrez la boite de tomates pelées et ajoutez le contenu dans la cuve .

Versez le lait de coco , saupoudrez de curry.

Ajoutez une cuillère à soupe de moutarde et le persil ciselé.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 7 mn

Servez chaud





1000 RECETTES COOKEO