Terrine saumon recette cookeo



Terrine saumon recette cookeo

270 CALORIES 6 PP 3 SP

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de saumon

4 œufs

Sel

Poivre

Quelques branches de persil

1 cuillère à café d’aneth

2 cuillères à soupe de fromage blanc

Film alimentaire

Préparation

Hachez le persil

Déposez dans le panier vapeur du cookeo le saumon. Versez 200 ml d’eau dans la cuve puis déposez le panier vapeur dans la cuve.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée, émiettez le saumon dans un saladier.

Cassez les œufs et mélangez avec le saumon.

Salez et poivrez selon votre convenance

Ajoutez le persil et l’aneth

Ajoutez le fromage blanc et mélangez

Versez la préparation dans un moule qui va dans le panier vapeur du cookeo.

Filmez le moule

Versez 200 ml d’eau dans la cuve du cookeo

Déposez le moule dans le panier vapeur du cookeo.

Déposez le panier vapeur dans la cuve du cookeo

Cuisson rapide ou sous pression programmez 20 mn

Quand la cuisson est terminée laissez refroidir à l’air libre puis au frigo pendant 4 heures.

Servez froid