Curry de limande au cookeo ou faitout



Ingrédients pour 4 personnes

- 4 filets de limande
- 2 cuillères à café de fumet de poisson
- 1 verre de vin blanc

Sel

Poivre

- 1 petite boite de tomates pelées
- 1 pot de fromage blanc (125 g)
- 4 cuillères à café de curry

Huile d'olive

Préparation

Allumer votre cookeo et choisissez la fonction dorer ou faites chauffer une poêle.

Dans la cuve du cookeo versez de l'huile d'olive, faites la même chose pour une

cuisson avec poêle.

Faites dorer les filets de limande pendant 5 mn puis ajoutez un à un les ingrédients

de la recette.

Versez le vin blanc, saupoudrez avec les 2 cuillères de fumet de poisson et les 4

cuillères de curry .Ouvrez la boîte de tomates pelées et ajoutez avec le reste des

ingrédients.

Ajoutez le pot de fromage blanc, salez et poivrez selon votre convenance. Mélangez

l'ensemble de la préparation.

Pour la cuisson au Cookeo choisissez la fonction cuisson rapide et optez soit pour

une cuisson immédiate ou une cuisson différée. Le temps de cuisson est court 4 mn.

Pour une cuisson dans une poêle ou un faitout faites mijoter 10 mn.

Servez chaud avec un légume de votre choix.

Cette recette peut s'améliorer en ajoutant par exemple du persil et des oignons.

Cette version de curry de limande se veut un plat familial. En effet les enfants sont

toujours réticents sur certains condiments. Chacun pourra faire varier cette recette

en fonction de ses goûts.

LA VIDEO https://youtu.be/ogntd4oMs0w

LE BLOG http://sport-et-regime.com/recette-cookeo-ou-traditionnelle-curry-de-limande