Colin flageolets tomates recette cookeo



Colin flageolets tomates recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

4 filets de colin ou tranches de colin surgelés

800 g de flageolets

2 cuillères à café de concentré de tomates

2 carottes

100 ml de vin blanc

200 ml d’eau

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

1 cube de bouillon de légumes

Sel

Poivre

Curry

Préparation

Epluchez et coupez les carottes en morceaux.

Préparez un bouillon avec 100 ml de vin blanc,200ml d’eau et un cube de bouillon de légumes émietté.

Mode dorer

Versez l’huile dans la cuve, quand l’huile est chaude faites revenir le poisson.

Salez, poivrez, saupoudrez de curry et d’ail semoule.

Ajoutez les flageolets et les morceaux de carottes.

Versez le bouillon que vous avez préparé

Cuisson sous pression ou cuisson rapide

Programmez 12 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez le concentré de tomates et mélangez.

Servez chaud