

Colombo moules recette cookeo



Colombo moules recette cookeo

265 CALORIES 6 PP 6 SP

Ingrédients pour 4 personnes

250 g de moules décortiquées surgelées

300 g de crevettes congelées décortiquées

500 g de poireaux

1 poivron rouge

2 cuillères à soupe de poudre de colombo

1 verre de vin blanc

2 cuillères à soupe de moutarde

100 g d'oignons congelés

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

200 ml de crème fraîche

Sel

Poivre

Préparation

Mode dorer

Faite dorer les oignons avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans la cuve .

Ajoutez les crevettes.

Lavez, épépinez, coupez un poivron rouge en morceaux et faites les revenir avec les morceaux d'oignons et les crevettes .

Ajoutez les poireaux avec 200 ml d'eau et 2 cuillères à soupe de poudre de colombo, le verre de vin blanc. Mélangez

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez la moutarde et la crème fraîche ,mélangez et servez chaud .

