

Fiche cookeo foies de volaille aux pommes



Fiche cookeo foies de volaille aux pommes



Foies volailles cookeo aux pommes

Ingrédients pour 4 personnes

200 g d'oignons congelés ou 2 oignons frais

3 pommes

400 g de foies de volaille

1 quart de cuillère à café de gingembre

1 quart de cuillère à café de muscade

1 cuillère à café de coriandre

déshydratée

Sel

Poivre

200 ml d'eau



Préparation

Mode dorer

Faites revenir les foies de volailles environ 1 mn puis ajoutez les oignons . Au bout de 3 mn ajoutez les morceaux de pommes.

Ajoutez le gingembre, la muscade, la coriandre .

Salez et poivrez selon votre convenance.

Versez 200 ml d'eau .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 4 mn .

Servez chaud avec des pommes de terre par exemple.

<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>

<http://sport-et-regime.com/category/cookeo/>

<http://recettescookeo.net/>