Fiche cookeo soupe de poissons

Fiche cookeo soupe de poissons 180 CALORIES 4 PP 3 SP

Cookeo Moulinex

Soupe de poissons

180 CALORIES 4 PP 3 SP

Ingrédients pour 4 personnes

250 g de dés de cabillaud
250 g de dés de lotte ou 500 g de poissons blancs
200 g de poireaux
2 oignons coupés en morceaux
Huile d'olive
2 tomates coupées en morceaux
1 l d'eau
2 cubes de bouillon de bœuf
1 cuillère à café de thym
1 cuillère à café de céleri
Mélange 5 baies

Préparation

Mode dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve et faites revenir les oignons puis les poireaux .
Ajoutez ensuite les tomates ,la cuillère à café d'ail, de thym,de céleri .
Saupoudrez de mélange 5 baies.
Versez l'eau avec les cube de bouillon de bœuf émietttés.
Ajoutez le poisson .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 12 mn préparation .
Mixez l'ensemble et servez chaud

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ http://recettescookeo.net/