

Fusillis cabillaud brocolis recette cookeo



Fusillis cabillaud brocolis recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

300 g de filets de cabillaud

400 g de brocolis congelés ou frais

200 g de pâtes de votre choix

3 cuillères à soupe de crème fraîche

1 cuillère à café de moutarde

2 cuillères à soupe d'huile

1 oignon

Curry

Sel

Poivre

Eau

Préparation

Coupez l'oignon en morceaux

Mélanger la crème fraîche avec la moutarde dans un récipient

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve du cookeo.

Faites revenir les morceaux d'oignons avec le cabillaud.

Saupoudrez de curry

Ajoutez les brocolis et les pâtes

Versez de l'eau au ras des ingrédients

Cuisson sous pression ou cuisson rapide

Programmez le temps indiqué sur le paquet de pâtes divisé par 2

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve ,replacez les ingrédients dans la cuve et ajoutez le mélange crème fraîche moutarde.