

Moules paprika tomates courgettes cookeo



Moules paprika tomates courgettes cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

1k 500 de moules

12 tomates cerises

1 courgette

40 cl de crème fraîche

1 cuillère à soupe de moutarde

Paprika

100 ml de vin blanc

100 ml d'eau

2 cuillères à soupe de maïzena

1 gros oignon

3 gousses d'ail

Persil

Sel

Poivre

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Préparation

Epluchez l'ail et l'oignon et coupez les en morceaux.

Lavez et ciselez le persil

Hachez l'ail, les morceaux d'oignon et le persil

Lavez la courgette et coupez-la en morceaux

Lavez les moules et grattez-les si nécessaire.

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve et faites revenir les oignons, l'ail et le persil haché quand l'huile est chaude ainsi que les courgettes.

Au bout d'une minute les tomates cerises.

Versez le verre 100 ml de vin blanc et 100 ml l'eau. Salez et poivrez selon votre convenance.

Ajoutez les moules.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 3 mn

Quand la cuisson est terminée Versez le contenu de la cuve dans un égouttoir et placez un saladier dessous pour conserver le jus.

Réservez les moules et reversez le jus dans la cuve. Saupoudrez de paprika.

Repassez en mode dorer. Puis ajoutez la crème fraîche. Ajoutez la cuillère à soupe de moutarde.

Diluer la cuillère à soupe de maïzena dans un récipient avec un peu d'eau pour éviter les grumeaux. Versez le récipient dans la cuve pour faire épaissir la sauce

Quand la sauce a épaissi remettez les moules dans la cuve pour les réchauffer mélangez et servez chaud*

Widgets Amazon.fr

Widgets Amazon.fr