

# Recette cookeo : colombo de sole



## Ingrédients pour 4 personnes pour ce colombo

4 filets de sole tropicale

100 g de champignons de Paris congelés

200 g de carottes congelées

100 g d'oignons congelés

2 Cuillères à café de fumet de poisson

Poudre de colombo

2 cuillères à soupe de crème fraîche

2 cuillères à café de moutarde

Poivre

**Préparation : 0 Cuisson 10 mn**

Ajoutez les ingrédients en commençant par les oignons ,les champignons,les carottes.

Versez 300 ml d'eau dans la cuve . Ajoutez les 2 cuillères de fumet de poisson Ajoutez la crème fraîche. Saupoudrez de poudre de colombo,Ajoutez les 2 cuillères de moutarde.Poivrez.

Mettez les filets de sole tropicale dans la cuve .

Programmez 10 mn de cuisson rapide.Servez chaud.