

# Recette cookeo filets de poisson au curry



## Recette cookeo filets de poisson au curry

Voici une recette comme je les aime , facile à faire,rapide à réaliser,peu onéreuse et enfin légère .

### Ingrédients pour 4 personnes

4 filets de poisson

2 carottes

1 oignon

1 cuillère à soupe de curry

200 ml de lait de coco

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à soupe de moutarde

1 petite boite de tomates pelées

Quelques brins de persil

## Préparation

### Mode dorer

Versez la cuillère d'huile d'olive dans la cuve et faites revenir les oignons. Ajoutez ensuite les filets de poisson , les carottes coupées en rondelles.

Ouvrez la boîte de tomates pelées et ajoutez le contenu dans la cuve .

Versez le lait de coco , saupoudrez de curry.

Ajoutez une cuillère à soupe de moutarde et le persil ciselé.

### Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 7 mn

Servez chaud



## Filets de poisson au curry



### Ingrédients pour 4 personnes

4 filets de poisson

2 carottes

1 oignon

1 cuillère à soupe de curry

200 ml de lait de coco

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à soupe de moutarde

1 petite boîte de tomates pelées

Quelques brins de persil

### Préparation

#### Mode dorer

Versez la cuillère d'huile d'olive dans la cuve et faites revenir les oignons. Ajoutez ensuite les filets de poisson , les carottes coupées en rondelles.

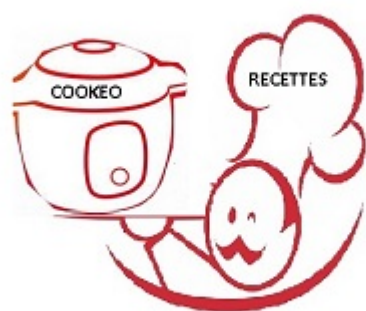
Ouvrez la boîte de tomates pelées et ajoutez le contenu dans la cuve .

Versez le lait de coco , saupoudrez de curry. Ajoutez une cuillère à soupe de moutarde et le persil ciselé.

#### Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 7 mn

Servez chaud



1000 RECETTES COOKEO