

# Recette cookeo maquereaux miso



**Voici une recette cookeo maquereaux  
miso de l'application mon cookeo .  
Le miso est un condiment japonais à  
base de soja au goût salé.**

**Ingrédients pour 4 personnes.**

4 maquereaux entiers coupés en deux

$\frac{1}{2}$  cuillère à soupe de poudre de gingembre

3 cuillères à soupe de sucre semoule

4 cuillères à soupe de vin blanc ou saké

4 cuillères à soupe de pâte de miso

300 ml d'eau

Sel et poivre

## Préparation

Ajoutez dans la cuve 300 ml d'eau puis le gingembre, le sucre semoule, le blanc ou le saké, la pâte de miso, le sel et le poivre.

Déposez ensuite les maquereaux coupés en 2 .

## Mode cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 4 mn

Servez chaud

**Cookeo**  
**Moulinex**

## Maquereaux Miso



### Ingrédients pour 4 personnes.

4 maquereaux entiers coupés en deux  
½ cuillère à soupe de poudre de gingembre  
3 cuillères à soupe de sucre semoule  
4 cuillères à soupe de vin blanc ou saké  
4 cuillères à soupe de pâte de miso  
300 ml d'eau  
Sel et poivre



### Préparation

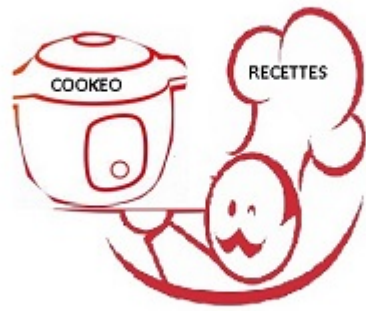
Ajoutez dans la cuve 300 ml d'eau puis le gingembre, le sucre semoule, le blanc ou le saké, la pâte de miso, le sel et le poivre.  
Déposez ensuite les maquereaux coupés en 2 .

### Mode cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 4 mn  
Servez chaud

<http://sport-et-regime.com/category/cookeo/>

<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>



**1000 RECETTES COOKEO**