

Recette cookeo: médaillons de saumon à la moutarde



Ingrédients

pour 4 personnes

4 médaillons de saumon

1 cuillère à soupe de Crème fraîche

1 cuillère à soupe de maïzena

Poivre

2 cuillères à café de fumet de poisson

1 verre de vin blanc

3 cuillères à café de moutarde

Huile d'olive

8 pommes de terre

Préparation

Epluchez et coupez les pommes de terre. Positionnez le cookeo sur « ingrédients », « légumes et fruits », puis « pommes de terre » et « morceaux ». Poivrez .

Indiquez le poids de vos pommes de terre pour ma part j'en avais 800 g . Versez 200 ml d'eau comme indiqué par l'appareil.

Déposez les pommes dans le panier puis dans la cuve. Puis faites cuire les pommes de terre selon le temps indiqué par l'appareil.

Choisissez départ immédiat ou différé et fermez le couvercle du cookeo.

Quand la cuisson des pommes de terre est terminée ,éteignez votre cookeo. Réservez les pommes de terre dans un plat pour les mettre au four

Redémarrez votre cookeo. Déposez les médaillons de saumon dans la cuve. Versez 200 ml d'eau , le verre de vin blanc . Ajoutez 2 cuillères à café de fumet de poisson puis 2 cuillères à café de moutarde.

Programmez 5 mn de cuisson rapide .Faites un départ immédiat ou différé. Fermez le couvercle .

Ouvrez le cookeo et réservez les médaillons de saumon . Déposez les dans le plat qui est au four avec les pommes de terre.Remettez le plat au four .

Rallumez votre cookeo et positionnez vous vous sur la fonction « dorer » .Ajoutez une cuillère de moutarde ainsi qu'une cuillère à soupe de crème fraîche, puis une cuillère à soupe de maïzena.

Sortez votre plat du four et versez la sauce qui a épaissie sur le plat .

.

