

Recette cookeo ou traditionnelle : curry de limande



Encore un plat savoureux, léger et rapide à concocter. Cette recette devrait ravir l'ensemble de la famille. Elle se réalise soit au cookeo soit dans une poêle ou un faitout .La limande un poisson plat qui vit dans les mers froides est un produit sain tout à fait recommandable pour nos santés alors pourquoi se priver ?

Ingrédients pour 4 personnes

4 filets de limande

2 cuillères à café de fumet de poisson

1 verre de vin blanc

Sel

Poivre

1 petite boîte de tomates pelées

1 pot de fromage blanc (125 g)

4 cuillères à café de curry

Huile d'olive

Préparation de ce curry de limande

Allumer votre cookeo et choisissez la fonction dorer ou faites chauffer une poêle. Dans la cuve du cookeo versez de l'huile d'olive, faites la même chose pour une cuisson avec poêle.

Faites dorer les filets de limande pendant 5 mn puis ajoutez un à un les ingrédients de la recette.

Versez le vin blanc, saupoudrez avec les 2 cuillères de fumet de poisson et les 4 cuillères de curry .Ouvrez la boîte de tomates pelées et ajoutez avec le reste des ingrédients.

Ajoutez le pot de fromage blanc, salez et poivrez selon votre convenance. Mélangez l'ensemble de la préparation.

Pour la cuisson au Cookeo choisissez la fonction cuisson rapide et optez soit pour une cuisson immédiate ou une cuisson différée. Le temps de cuisson est court 4 mn.

Pour une cuisson dans une poêle ou un faitout faites mijoter 10 mn.

Servez chaud avec un légume de votre choix.

Cette recette peut s'améliorer en ajoutant par exemple du persil et des oignons. Cette version de curry de limande se veut un plat familial. En effet les enfants sont toujours réticents sur certains condiments .Chacun pourra faire varier cette recette en fonction de ses goûts.

Vous avez des suggestions n'hésitez pas à me les soumettre. Ce blog se veut un lieu de partage.

