

Recette simple et légère: colombo de la mer



*Recette simple et légère :
Colombo de la mer*

Un petit voyage culinaire avec cette recette simple et légère vers des saveurs au colombo. Chaleur exotique garantie pour une recette simple à réaliser, légère. Quand le colombo s'associe aux saveurs du poisson. Suivez le guide.

Préparation : 20 mn

Cuisson :

25 min Calories : 580

Ingrédients pour cette recette simple et légère

?2 filets de saumon

?2 filets de cabillaud

?500 g de moules

?200 g de champignons de Paris

?200 g de poireaux

?200 g de poivron

?4 carottes

?1 cuillère à soupe d'ail semoule

?1 petite boîte de tomates pelées

?2 cuillères à soupe de concentré de tomates

?1 oignon

?Persil

?1 yaourt

?1 verre de vin blanc

?4 cuillères à soupe de colombo

?2 cuillères à soupe d'huile d'olive

?1 /2 sachet de court bouillon de légumes

?Sel

?poivre

Préparation de cette recette simple et légère

1° Nettoyez les légumes puis coupez-les. Pour les carottes et les poireaux coupez-les en rondelles. Pour les poivrons épépinez-les et coupez-les en lanières. Nettoyer bien les

champignons de Paris, coupez les en morceaux.

2° Nettoyer les moules et grattez les et rincez les. Ajoutez les dans un faitout et arrosez les de vin blanc de sel et de poivre pour les faire cuire à feu vif et les faire ouvrir.

2° Emincez l'oignon et faites le revenir dans une poêle avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Pendant ce temps faites cuire les légumes soit dans une auto cuiseur soit à l'eau dans un faitout.

3° Incorporez les poivrons, les poireaux ainsi que les champignons aux oignons et faire cuire à feu vif pendant 5 mn.

4° Lavez et coupez le saumon et le cabillaud en morceaux.

5° Décortiquez les moules.

6° Préparez un court bouillon de légumes pour poissons dans un faitout (1/2 sachet + 500 ml d'eau)

7° Plongez les légumes ainsi que le poisson et les moules et les tomates pelées dans le court bouillon et faites cuire 8 mn. Saupoudrez des 4 cuillères de colombo et mélangez

8° Ajoutez le yaourt et les cuillères de concentré de tomates, Mélangez délicatement pour ne pas effriter les morceaux de poisson. Laissez mijoter 5 mn à feu doux.

9° Servez la préparation avec des pommes de terre, du riz et pourquoi pas des pâtes selon votre convenance



Astuces pour cette recette simple et légère

Il existe de nombreuses façons de gagner du temps en terme de cuisine. Par exemple vous trouvez au rayon des produits congelés de nos supermarchés des poivrons en lanières déjà découpés mais aussi du saumon et du cabillaud en morceaux et voire même parfois un paquet de mélange de ces poissons. Que pensez de tout cela ? La réponse est évidente la qualité est très certainement inférieure à l'achat chez un poissonnier et un marchand de légumes. Maintenant il faut trouver l'équilibre et bien lire les compositions. Chacun fera en fonction également de son budget et de ses connaissances en la matière.

Un autre aspect qui doit vous permettre de gagner du temps : les robots de cuisine. Pourtant fervent défenseur de la cuisine à l'ancienne, les appareils modernes apparaissent comme des sirènes. Comment résister à cet appel ? Et bien oui les robots de cuisine facilitent grandement la préparation des légumes et autres réjouissances. Est-ce pour autant qu'ils sont une attaque à la saveur des aliments, toujours est il qu'ils font gagner du temps et donne une régularité aux morceaux de légumes que nous ne sommes pas toujours capables de réaliser.

Liste des courses pour cette

recette simple et légère

?2 filets de saumon

?2 filets de cabillaud

?500 g de moules

?200 g de champignons de Paris

?200 g de poireaux

?200 g de poivron

?4 carottes

?1 cuillère à soupe d'ail semoule

?1 petite boîte de tomates pelées

?2 cuillères à soupe de concentré de tomates

?1 oignon

?Persil

?1 yaourt

?1 verre de vin blanc

?4 cuillères à soupe de colombo

?2 cuillères à soupe d'huile d'olive

?1 /2 sachet de court bouillon de légumes

Bon appétit à tous avec cette recette simple et légère.

Jean Philippe

Widgets Amazon.fr