Filets saumon aux poireaux: recette cookeo riche en oméga 3



Ingrédients pour 4 personnes

4 filets saumon

100 g d’oignons congelés

200 g de poireaux congelés

2 cuillères à soupe de moutarde

1 petit verre de vin blanc

2 cuillères à soupe de crème fraîche légère

Préparation de ces filets saumon

Mode dorer

Faire revenir les oignons avec de l’huile d’olive.Ajoutez les filets de saumon coupés en morceaux.

Ajoutez les morceaux de poireaux dans la cuve ,le verre de vin blanc .

Versez 200 ml d’eau . Ajoutez 2 cuillères à soupe de moutarde et 2 cuillères à soupe de crème fraîche.

Mode cuisson rapide 15 MN. Servez chaud.