

Terrine thon tomates recette cookeo



Terrine thon tomates recette cookeo

200 CALORIES 4 PP 3 SP

Ingrédients pour 4 personnes

1 petite boite de thon

4 œufs

1 petite boite de concentré de tomates

40 g de vin blanc

Sel

Poivre

Curry

Film alimentaire

Préparation

Dans un saladier émiettez le thon .

Cassez les œufs et mélangez avec le thon .

Ajoutez le concentré de tomates

Versez le vin blanc .

Salez et poivrez selon votre convenance

Saupoudrez de curry

Versez la préparation dans un moule qui va dans le panier vapeur du cookeo .

Filmez le moule

Versez 200 ml d'eau dans la cuve du cookeo

Déposez le moule dans le panier vapeur du cookeo .

Déposez le panier vapeur dans la cuve du cookeo

Cuisson rapide ou sous pression programmez 30 mn

Quand la cuisson est terminée laissez refroidir à l'air libre puis au frigo pendant 4 heures .

Servez froid



**Suivez la vidéo pour découvrir
comment utiliser un moule à cake de
20 cms dans votre cookeo**