

Maquereaux à la moutarde au cookeo



Ingrédients pour 4 personnes

6 filets de maquereaux

1 verre de vin blanc

100 g d'oignons congelés

Sel

Poivre

2 cuillères à soupe de moutarde

Persil déshydraté

2 cuillères à soupe de crème fraîche

Préparation

Versez 300 ml d'eau et le verre de vin blanc dans la cuve. Saupoudrez de persil.

Ajoutez 2 cuillères à soupe de moutarde ,les 2 cuillères à soupe de crème fraîche. Salez et poivrez.

Plongez les oignons dans le bouillon. Disposez les filets dans la cuve.

Positionnez le cookeo en mode cuisson rapide 5 mn **.Servez chaud.**

LA VIDEO <https://youtu.be/PGIbX89Ikbc>

©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

<http://sport-et-regime.com/>

<http://www.recettesrapidesfaciles.com/>

<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>