

Cabillaud aux légumes (Cookeo)



Pour 4 personnes / 2 points par personne

Ingrédients:

- 4 carottes
- 1 courgette
- 4 filets de cabillaud
- 1 cs d'huile d'olive
- 1 cube de bouillon de légumes
- sel, poivre
- ciboulette

La recette

- Eplucher les carottes et les couper en fines rondelles. Laver la courgette et la couper en morceaux (pas trop gros). Couper le cabillaud en gros cubes.
- Lancer le Cookeo en mode dorer. Verser l'huile dans la cuve. Ajouter les carottes et les courgettes et faire revenir quelques secondes. Ajouter ensuite le poisson, le bouillon cube émiétté et recouvrir d'eau. Saler, poivrer
- Stopper le mode dorer puis lancer une cuisson rapide pendant 10 minutes.
- En fin de cuisson parsemer de ciboulette ciselée et servir immédiatement.