



Ingrédients:

- 4 dos de cabillaud
- 3 carottes
- 3 tomates
- 500 gr de pommes de terre
- 1 cs d'huile d'olive
- 4 cs crème épaisse à 12 % de mg
- 600 ml d'eau
- 1 cube de bouillon de légumes à 25 % de sel (Knorr)
- 1 gousse d'ail
- sel, poivre
- persil

Pour 4 personnes / 6 points par personne

La recette

- Eplucher les carottes et les pommes de terre, les laver et couper les carottes en dés et les pommes de terre en rondelles. Couper le poisson en gros morceaux. Couper les tomates en cubes. Eplucher la gousse d'ail.
- Mettre l'huile dans la cuve, l'étaler à l'aide d'un pinceau. Lancer le mode dorer et mettre dans la cuve la gousse d'ail écrasée, les carottes et les tomates. Faire dorer tout en mélangeant, 1 à 2 minutes. Ajouter ensuite l'eau, le bouillon cube émietté et les pommes de terre. Saler, poivrer puis lancer une cuisson sous pression pour 15 minutes.
- Ajouter ensuite le poisson et le faire cuire en mode mijoter pendant 10 minutes. Une fois le poisson cuit ajouter la crème et le persil, mélanger délicatement et servir de suite.