

Ingrédients : (2 personnes)

- 4 colins surgelés
- 1 oignon
- 1 CàS huile d'olive
- 3 Tomates
- Sel et Poivre
- 1 CàS de Curry en poudre
- 2 Yaourts brassés nature
- 50ml d'eau

Recette réalisée au Cookeo :

- > Emincer l'oignon
- > Mettre l'oignon et l'huile dans la cuve du Cookeo
- > Dorer 2 Min
- > Rajouter les tomates coupées en 6
- > Mélanger et Dorer 2 Min
- > Rajouter l'eau, les colins et les yaourts
- > Mélanger
- > Assaisonner : Sel – Poivre et poudre de Curry
- > Mélanger
- > Mettre sous pression 5 Min
- > Servir