

COLIN AUX LÉGUMES

La cuisine de Laëty

la-super-cuisine-de-laety.over-blog.com

Ingrédients :

- 4 Colins d'Alaska
- 200g Julienne de légumes
- 500g Poireaux
- 1 Kubors
- 1 CS de Fond de Veau
- 200ml Eau
- Crème fraîche 15%
- 1 CS huile d'olive
- 1 Oignon
- Sel - Poivre > 2 Oeufs

Recette réalisée au Cookeo :

- > Emincer l'oignon > Couper les poireaux en morceaux
- > Mettre l'huile dans la cuve et l'oignon émincé
- > Dorer 3 Min > Rajouter les poireaux en morceaux > Mélanger
- > Emitter le Kubors > Mélanger > Dorer
- > Rajouter l'Eau, la Julienne de Légumes, le Sel, le Poivre et les colins
- > Mélanger > Programmer le Mode Sous Pression 5 Min
- > Rajouter les jaunes d'oeufs, la crème fraîche et le fond de veau
- > Mélanger > Programmer le Mode Sous Pression 2 Min
- > Servir avec du riz, de la semoule, du boulgour...