

COLIN ET COURGETTES AUX ÉPICES

La cuisine de Laëty

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

Ingrédients : (2 personnes)

- 4 Colins surgelés
- 3 Courgettes
- 2 gousses Ails
- 200g Purée de Tomates
- 1/2 Cc Purée de Piments
- 1 Oignon > 50ml Eau
- 1 CS Huile d'olive > Sel + Poivre

Recette réalisée au Cookeo :

- > Emincer l'ails et l'oignon
- > Mettre l'huile dans la cuve du Cookeo > Dorer
- > Rajouter l'ails et l'oignon émincés > Dorer 3 min
- > Mélanger > Couper les courgettes en rondelles
- > Rajouter les rondelles de courgettes dans la cuve
- > Dorer 2 min
- > Rajouter les Colins
- > Assaisonner Sel + Poivre
- > Rajouter la purée de Tomates, La purée de Piments et l'eau
- > Programmer Sous Pression 3 Min > Mélanger