

Colin et Carottes au Citron au Cuiseur Solo Tupperware

[La cuisine de Laëty](#)

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

Ingrédients : (1 ou 2 personnes)

- 2 Colins d'Alaska
- 4 petites Carottes
- 1Cc Jus de Citron
- Sel + Poivre
- 10ml + 5ml Huile d'Olive

Recette :

- > Eplucher et Laver les Carottes
- > Couper les carottes en rondelles
- > Mettre les rondelles de carottes dans le Cuiseur Solo Tupperware
- > Verser 10ml d'huile d'olive et Mélanger
- > Assaisonner Sel + Poivre + Jus de Citron
- > Mélanger
- > Poser les Colins sur les rondelles de Carottes
- > Assaisonner Sel + Poivre
- > Verser 5ml d'huile d'olive
- > Poser le couvercle du Cuiseur Solo Tupperware
- > Programmer 6 Min à 800Watt au Micro-Ondes