

L'OMNICUISEUR Vitalité®

Facile, sain et savoureux... au quotidien !



Difficulté : facile



Pour 4 personnes



Durée totale : 1h10 min



Temps de préparation : 10 min



Temps de cuisson : 60 min

Matériel :

Vitalité 6000

Cocotte de base

Ingrédients :

- 1 kg de supions surgelés
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 3 branches de persil
- 5 cl de vin blanc
- 1 boîte de tomate concassée
- 1 c. à soupe de concentré de tomate
- 1 pincée de piment
- 1 feuille de laurier
- 1 branche de thym frais

Cuisson : 60 min

Inversez à 25 min

HAUT : maxi 25 min puis mini

BAS : maxi 25 min puis mini

Les temps de cuisson du Vitalité 6000 et du Vitalité 5000 sont quasi-similaires. Pour adapter du Vitalité 6000 au 4000, les quantités sont à réduire de moitié. Les temps de cuisson sont similaires. Les recettes du V4000 sont réalisables avec le V3000 car ils ont la même puissance, en revanche le plat du V3000 est légèrement plus petit.

Supions à la provençale

1 Dans le bol d'un mixeur placez l'oignon, l'ail épluché et le persil et mixez.

2 Ajoutez le concentré de tomate, la tomate concassée, le piment et le vin blanc. Donnez un petit coup de mixeur pour mélanger.

3 Dans le fond de la cocotte de l'omnicuiseur placez les supions encore surgelés et versez la préparation sur les supions. Salez, poivrez (facultatif) et ajoutez une feuille de laurier et une branche de thym frais.

4 Fermez et mettez en cuisson. Servez avec du riz.

