

L'OMNICUISEUR Vitalité®

Facile, sain et savoureux... au quotidien !



Difficulté : facile



Pour 8 personnes



Durée totale : 1h10 min



Temps de préparation : 20 min



Temps de cuisson : 50 min

Matériel :

Vitalité 6000 + grande cocotte 10 pers.

Ingrédients :

- 800 g de lotte
- 1 aubergine
- 2 fenouils
- 2 tomates
- 4 pommes de terre
- 400 ml de lait de coco
- 1 gousse d'ail hachée
- 3 cuillères à soupe de curry
- le jus d'un citron

Pour la marinade :

- 15 cl de shoyu (sauce soja)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail hachée
- 1 cuillère à café de curcuma en poudre
- 7 cuillères à soupe d'eau
- 1 cm de gingembre haché

Cuisson : 50 min

HAUT : mini

BAS : maxi 25 min puis mini

Les temps de cuisson du Vitalité 6000 et du Vitalité 5000 sont quasi-similaires. Pour adapter le 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.

Curry de lotte

1 Réalisez la marinade et faites mariner les morceaux de lotte au moins 2 h à l'avance au frais (ou même la veille pour le lendemain).

2 Coupez tous les légumes en morceaux et mettez-les dans la grande cocotte.

3 Ajoutez le curry, le lait de coco, une gousse d'ail hachée et le jus du citron. Enrobez tous les légumes.

4 Déposez sur les légumes les morceaux de lotte ainsi que la marinade.

5 Fermez la cocotte et mettez en cuisson.

Ce plat se réchauffe très bien !

