

L'OMNICUISEUR Vitalité®

Facile, sain et savoureux... au quotidien !



Difficulté : facile



Pour 4/5 personnes



Durée totale : 45 min



Temps de préparation : 15 min



Temps de cuisson : 30 min

Matériel :

Vitalité 6000

Cocotte de base

Ingrédients :

- 600 g de lieu jaune
- 2 poireaux
- 2 échalotes
- 2 rondelles de citron
- 50 g de céleri rave
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de riz
- 2 cuillères à soupe de sauce soja
- 1 cuillère à soupe d'eau

Cuisson : 30 min

HAUT : maxi 10 min puis mini

BAS : maxi

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.

Lieu jaune aux poireaux

- 1 Émincez les poireaux, ciselez les échalotes et taillez le céleri en macédoine
- 2 Disposez tous les légumes dans la petite cocotte et ajoutez le vinaigre, l'huile, 1 cuillère à soupe de sauce soja, l'eau et 2 rondelles de citron.
- 3 Installez le poisson sur les légumes et arrosez avec quelques gouttes de citron et 1 c à soupe de sauce soja.
- 4 Fermez la cocotte et mettez en cuisson.

Avantage :

Recette saine, de saison et facile à faire.

Accompagnez de pommes de terre ou autres féculents.



Avant cuisson

