

Poisson à la crème et aux légumes

Ingrédients

- 1 livre de poisson blanc décongelé
- 3 carottes
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- ½ tasse de crème à cuisson 15%
- Persil frais
- Sel/poivre au goût

Préparation

1. Déposer le poisson dans le plat TupperOndes de 3 litres.
2. Placer dans le Rapido-chef les carottes, l'oignon, le sel, le poivre et le persil.

Instructions

1. Expliquer les Freez -it (poisson).
2. En parlant des carottes, expliquer les Intelli-frais (à l'aide du test de légumes).
3. Expliquer le Rapido-chef (incluant le fait que le couvercle est démontable à l'aide de la zesteuse pour bien le laver et qu'il y a un couvercle hermétique). À l'aide du Rapido-chef muni de la lame, hacher les ingrédients.
4. Ajouter la crème et tourner à nouveau.
5. Expliquer la Spatule en silicone avant de l'utiliser. Verser les légumes et la crème sur le poisson à l'aide de la Spatule en silicone.
6. Mettre au micro-onde et cuire à température élevée pendant 10 minutes.

Remarque

Cette recette peut se faire avec vos restants de légumes du frigo (céleri, brocoli, épinards, courgettes, oignons verts, etc.) !