

Recettes

{{ splat | term }}



Toutes les
recettes

Velouté iodé



Commenter

 Préparation: **10**

Ingrédients

2

- 1 maquereau frais
- 2 carottes lavées et pelées
- 1 courgette lavée et pelée
- 2 verres d'eau

1. Faites cuire le poisson et les légumes au vitaliseur une 20aine de minutes. (Remplissez la cuve du vitaliseur au tiers d'eau et portez-la à ébullition. Déposez le poisson entier (vidé) et les légumes sur le tamis, couvrez).
2. Levez les filets de poisson.
3. Mixez-les avec les légumes et l'eau.
4. Savourez avec une pincée de sel et poivre.

Idéal pour faire le plein d'oméga 3 !

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d'asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises

Mon compte

Recettes

Contact

CGV

Newsletter

+33 (4) 94 01 22 61

Mon compte

Recettes

Notre histoire

Contact

CGV

Newsletter

▣ Facebook

▣ Pinterest

▣ Instagram