

POISSON CONFIT À LA MIJOTEUSE

INGRÉDIENTS

675 g (1 1/2 lb) de filets de poisson blanc coupés en pavés
1 tasse d'huile de canola
1 boîte de lait coco de 400 ml
¼ tasse beurre d'arachide crémeux
1 oignon haché

PRÉPARATION

1. Déposer les pavés de poisson dans la mijoteuse. Couvrir de l'huile.
2. Couvrir et cuire à basse température (*Low*) 45 minutes ou jusqu'à ce que le poisson se défasse en flocons à la fourchette.
3. Dans une casserole, mélanger les autres ingrédients pour préparer la sauce.
4. Laisser mijoter de 6 à 8 minutes à feu doux, en remuant de temps en temps.

Inspiré de www.ricardocuisine.com (poisson) et www.lesrecettesdecathy.com (sauce)

solutionentete.org

Le contenu de ce site Web ne doit pas se substituer aux conseils d'un médecin ni aux renseignements, aux conseils et à l'expertise des membres de votre équipe soignante.