

Chaudrée de fruits de mer (keto)

Huile d'olive ou d'avocat

1 petit oignon haché

1/2 tasse de vin blanc

1 1/4 tasse de bouillon de poulet

1 grosse carottes en dés

1 gros navet coupé en dés

1 feuille de laurier

1 c. à thé de thym séché

1 c. à soupe de ciboulette séché

1 pincée de cayenne

Sel, poivre

1 pqt de fruits de mer mélangés congelés de 400g environ (garder congelé)

1/2 tasse de crème à cuisson épaisse

En mode sauté, faire revenir les oignons dans un peu d'huile jusqu'à translucide. Déglacer avec du vin et laisser bouillonner jusqu'à ce que le vin soit presque complètement évaporé.

Annuler le mode sauté.

Ajouter tout les ingrédients sauf les fruits de mer et la crème, fermer le couvercle, mettre la valve en position « sealing » et cuire sous pression à manual/Pressure cook 3 minutes. Évacuer rapidement la pression (QR). Ajouter les fruits de mer congelé. Remettre le couvercle et cuire de nouveau sous pression 1 minute. Évacuer rapidement la pression (QR). Ajouter la crème et ajuster l'assaisonnement au goût.