

Brochettes de fruits de mer aux poireaux et au chou-fleur

Plat **Facile****Pour :** 4 personnes**Préparation :** 10 mn**Cuisson :** 30 mn

Optez pour ces délicieuses brochettes accompagnées de bons légumes. Un plat sain et savoureux préparé avec la friteuse Actify.

Ingrédients

- 8 saint-jacques
- 12 moules
- 4 crevettes
- 300 g de cabillaud coupé
- 200 g de poireaux émincés
- 600 g de chou-fleur
- 5 cl de vin blanc
- 25 cl de bouillon de légumes
- 1 grappe de raisin
- sel
- poivre
- 0,5 cuillère de curcuma
- 0,5 cuillère de citronnelle hachée

Préparation

- 1 Préparez les brochettes en alternant saint-jacques, cabillaud, moule, crevette et grains de raisin.
- 2 Mettez les poireaux avec le vin blanc, le bouillon de légumes, le curcuma, la citronnelle dans la cuve et laissez cuire 5 minutes.
- 3 Ajoutez le chou-fleur. Fermez le couvercle et laissez cuire 25 minutes. Au bout de 20 minutes, ajoutez le plateau avec les brochettes salées et poivrées. Laissez cuire pendant les 5 minutes restantes.

Proposé par

SEB

Le spécialiste du petit électroménager : friteuse, autocuiseur, yaourtière, robot, cocotte-minute...

[Découvrez tous les produits Seb](#)[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

