

Endives jambon bière weight watchers cookeo



**Endives jambon bière weight
watchers cookeo**

270 CALORIES **5 PP**
4 SP

Ingrédients pour 4 personnes

4 endives

200 g de dés de jambon

1 cuillère à soupe de cassonade ou de sucre en poudre

100 g d'oignons

100 ml de bière

200 ml d'eau

12 baies de genièvre

Huile d'olive

Sel

Poivre

Préparation

Enlevez les premières feuilles des endives ainsi que les trognons.
Lavez vos endives

Mode dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve puis faites revenir les oignons
.

Au bout d'une minute ajoutez les dés de jambon .

Ajoutez ensuite les endives . Saupoudrez avec la cassonade ou le sucre
en poudre. Retournez les endives sous toutes leurs faces

Versez la bière et 100 ml d'eau .

Salez et poivrez . Ajoutez les baies de genièvre.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 25 mn

[Servez chaud](#)