

Porc moutarde weight watchers recette cookeo



Porc moutarde weight watchers 6 PP

Ingrédients pour 4 personnes

4 tranches de rôti de porc

4 oignons

1 cuillère à café d'huile d'olive

4 cuillères à soupe de crème fraîche

1 cuillère à soupe de moutarde

1 cuillère à soupe de câpres

200 ml d'eau

Sel

Poivre

Préparation

Mode dorer

Découpez votre rôti en tranches.

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

Ajoutez les câpres, versez l'eau .

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée réservez les tranches de rôti puis ajoutez la crème fraîche et la moutarde. Puis replongez les tranches . Servez chaud .



Porc moutarde weight watchers 6 PP



Ingrédients pour 4 personnes

4 tranches de rôti de porc

4 oignons

1 cuillère à café d'huile d'olive

4 cuillères à soupe de crème fraîche

1 cuillère à soupe de moutarde

1 cuillère à soupe de câpres

200 ml d'eau

Sel

Poivre



Préparation

Mode dorer

Découpez votre rôti en tranches.

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

Ajoutez les câpres, versez l'eau .

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée réservez les tranches de rôti puis ajoutez la crème fraîche et la moutarde. Puis replongez les tranches . Servez chaud .

