Recette cookeo boeuf haché méditéranéen weight watchers



Recette cookeo boeuf haché méditéranéen weight watchers 7 PP

Cookeo Moulinex

Bœuf haché méditerranéen weight watchers 7 pp



Ingrédients pour 4 personnes

400 gr de bœuf haché

200 g d'oignons congelés

1 aubergine

300 de courgettes congelées

200 g de lanières de poivron congelées

3 tomates en petits morceaux

200 ml d'eau avec un cube de bouillon de boeuf

Sel et poivre

2 cuillères à café d'huile d'olive

Préparation :

Faites revenir les morceaux d'oignons d'ail et la viande hachée avec les 2 cuillères à café d'huile d'olive.

Ajoutez ensuite les morceaux de tomates, d'aubergines, les lanières de poivron,les morceaux de courgettes.

Versez l'eau et le cube de bouillon de bœuf .Salez et poivrez.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 10 mn . Servez chaud.