

Recette cookeo diététique encornets à la tomate

Cookeo
Moulinex

Encomets à la tomate et aux poivrons



Préparation 5 mn

Cuisson 5 mn

Propoints 5

Calories 230

5 SP

Ingrédients pour 4 personnes

800g d'encornets congelés

600 g de poivrons congelés

250 ml de vin blanc

4 cuillères à café de concentré de tomates

Sel

Poivre

Ail en morceaux congelé

Préparation

Placez votre appareil cookeo en version

manuel. Puis versez tous les ingrédients dans

la cuve : les encomets, les poivrons, le vin

blanc, 200 ml d'eau. Saupoudrez d'ail

congelé .Mélangez et versez 4 cuillères à café

de concentré de tomates. Mélangez à

nouveau.

Pour le sel et le poivre faites selon votre convenance.

Sélectionnez la fonction cuisson rapide (5mn)

Servez chaud

<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>

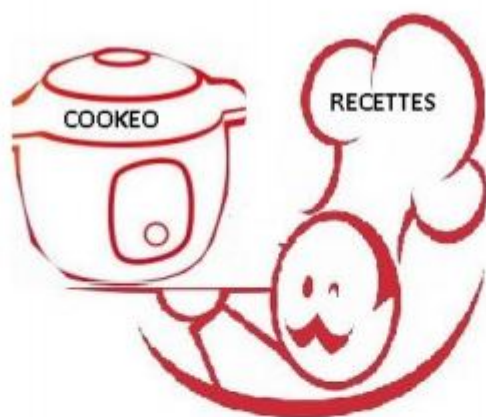
<http://sport-et-regime.com/category/cookeo/>

Voici une Recette cookeo diététique encornets à la tomate. Cette recette présente 230 calories et 5 propoints ET 5 SP pour les amateurs de recettes weight watchers.

Vous pouvez imprimez ou créer un PDF de cette fiche en cliquant sur l'un des 2 onglets en haut à droite de l'article.



1000 RECETTES COOKEO ICI



1000 RECETTES COOKEO