

Ragoût crevettes weight watchers cookeo



Ragoût crevettes weight watchers cookeo

CALORIES 130 3 PP 3 SP

Ingrédients pour 4 personnes

20 crevettes décortiquées 300 g

1 oignon

1 carotte

2 cuillères à soupe de câpres 20 g

100 ml de vin blanc

100 l d'eau

4 tomates

1 gousse d'ail hachée

Persil

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Sel

Poivre

Préparation

Epluchez l'oignon, l'ail.

Ciselez et lavez le persil.

Passez le persil ,l'oignon et l'ail au hachoir .

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve puis quand l'huile est chaude faites revenir l'ail, l'oignon haché et le persil.

Ajoutez les crevettes .

Ajoutez les tomates coupées en morceaux et la carotte coupée en rondelles .

Ajoutez les câpres.

Versez le vin blanc et l'eau dans la cuve .

Salez et poivrez selon votre [convenance](#)

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 3 mn

Servez chaud avec du riz [par exemple.](#)

Crevettes curry coco recette cookeo



Crevettes curry coco recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

24 crevettes

1 petite boîte de tomates pelées

100 ml de vin blanc

100 ml d'eau

Quelques branches de persil

Curry

100 ml lait de coco

2 cuillères à café de concentré de tomates

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

2 oignons

Sel

Poivre

Préparation

Décortiquez les crevettes.

Lavez et ciselez le persil

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve et faites revenir pendant 1 à 2 mn les oignons [coupés en](#) morceaux.

Ajoutez les crevettes que vous avez décortiquées et faites revenir 2 mn.

Saupoudrez de curry .

Salez et poivrez selon votre convenance.

Versez 100 ml de vin blanc et [100 ml d'eau](#) .

Ajoutez la boîte de tomates pelées.

Ajoutez le persil lavé et ciselé.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 3 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez le lait de coco et le concentré de tomates ,mélangez et servez chaud .

[Crevettes au riz : une Fiche recettes cookeo](#)

Cookeo

Crevettes au riz

Jean-Philippe Rousseau



Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes

300 g de riz
500 g de crevettes congelées
200 g de lanières de poivron congelées
200 g de champignons de Paris congelés
1 verre de vin blanc
2 cuillères à soupe de curry
1 cuillère à soupe de moutarde
1 cube de bouillon de bœuf
Ail congelé
Sel
Poivre

Préparez un bouillon avec 500 ml d'eau et un cube de bouillon de bœuf.

Ajoutez les ingrédients, en commençant par le riz, les crevettes, les lanières de poivron, les champignons de Paris.

Mélangez au fur et à mesure. Puis versez le bouillon préparé, puis le verre de vin blanc.

Saupoudrez de curry. Ajoutez une cuillère de moutarde.

Saler et poivrez . Ajoutez l'ail pour finir.

Cuisson rapide 10 mn. C'est parti pour la cuisson de votre recette.

Téléchargez gratuitement cette fiche recette [cookeo](#) de crevettes au riz en cliquant sur l'image ou [ICI](#) .

Encore une recette cookeo facile à réaliser

[Plus de recettes ICI 700 RECETTES](#)