Fiche cookeo flan poireaux fromage weight watchers

Fiche cookeo flan poireaux fromage weight watchers

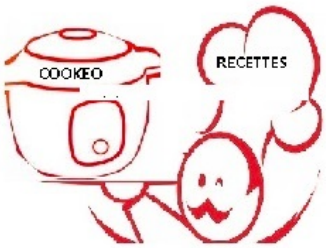
166 CAL 4 PP 3 SP

Cookeo

Moulinex

Flan poireaux fromage weight watchers

166 CAL 4 PP 3 SP



Ingrédients pour 4 personnes

1kg de poireaux en rondelles congelés
1 cuillère à café de margarine
3 œufs
200 ml de lait demi écrémé
1 gousse d'ail
1 cuillère à café de noix de muscade
4 tranches de gruyère (40g)
Sel poivre

Préparation

Préchauffez votre four à 180°

Faites cuire les poireaux dans le cookeo soit en sélectionnant la fonction ingrédients puis légumes et poireaux ou alors déposez les poireaux dans la cuve couvrez les d'eau et faites cuire 10 mn en cuisson rapide ou sous pression .
Egouttez les poireaux et déposez les dans un plat préalablement beurré avec la margarine.
Dans un saladier cassez les œufs et les battre avec le lait . Ajoutez la gousse d'ail coupée en morceaux , la cuillère de muscade, salez et poivrez.
Versez la préparation sur les poireaux . Déposez vos tranches de fromage sur les poireaux .
Enfournez votre plat pour 20 mn . Servez chaud

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ http://recettescookeo.net/

Fiche cookeo crevettes surimi weight watchers

Fiche cookeo crevettes surimi weight watchers

Cookeo Moulinex

Crevettes surimi weight watchers

Ingrédients pour 4 personnes

4 gousses d'ail
Quelques feuilles de persil
200 g de champignons de Paris frais ou congelés
10 bâtonnets de surimi
250 g de crevettes
1 cuillère à café d'huile d'olive
Sel
Poivre

Préparation

Hachez le persil et l'ail .
Décortiquez les crevettes.
Mode dorer
Versez la cuillère à café d'huile d'olive dans la cuve . Ajoutez les champignons de Paris et faites les revenir . Au bout de quelques minutes retirez la cuve et enlever l'eau rendue par les champignons .
Ajoutez ensuite les crevettes , le surimi que vous a coupé en morceaux.Puis c'est au tour du persil et de l'ail .
Servez chaud avec du riz par exemple

N’hésitez pas à cliquer sur j’aime ou je n’aime pas . Votre participation permettra d’améliorer les publications du blog