

# Velouté champignons échalotes weight watchers cookeo



## **Velouté champignons échalotes** **weight watchers cookeo**

**220 CALORIES 5 PP 4 SP**

Une recette weight watchers au départ , adaptée pour le cookeo. J'ai légèrement modifié les ingrédients . La recette originale préconise 16 échalotes et de la margarine que j'ai remplacée par de l'huile d'olive.

### **Ingrédients pour 4 personnes**

6 échalotes

500 g de champignons de Paris

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

4 cuillères à soupe de crème fraîche

1 l d'eau

1 cube de bouillon de volaille

2 tranches de pain de campagne

Sel et poivre

### **Préparation**

Epluchez les échalotes et coupez les en morceaux

Coupez les champignons en lamelles et passez les sous l'eau

### **Mode dorer**

Versez l'huile d'olive dans la cuve puis faites dorer les échalotes

Ajoutez les champignons au bout de 2 mn environ de fonction dorer

Versez un bouillon composé d'un litre d'eau et d'un cube de bouillon de volaille émietté

Salez et poivrez selon votre [convenance](#)

### **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 8 mn

Quand la cuisson est terminée passez l'ensemble des ingrédients au mixeur

Ajoutez ensuite la crème et [servez chaud](#)

