

# Blanquette poireaux weight watchers cookeo



## Blanquette poireaux weight watchers cookeo

125 CALORIES 3 PP 2 SP

### Ingrédients pour 4 personnes

1 kg de poireaux

2 cuillères à soupe de crème fraîche

1 jaune d'œuf

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Persil frais ou déshydraté

1 oignon ou 100 g d'oignons congelés

Sel

Poivre

## **Préparation**

Lavez et coupez les poireaux en rondelles.

Coupez l'oignon en morceaux si c'est un oignon frais

Séparez le jaune et le blanc d'œuf

## **Mode dorer**

Versez l'huile d'olive dans la cuve puis faites dorer les oignons quand l'huile est chaude.

Ajoutez les rondelles de poireaux.

Versez le bouillon constitué de 400 ml d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf

Salez et poivrez.

Saupoudrez de persil

## **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 6 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez la crème fraîche et le jaune d'œuf . Mélangez et servez chaud.