

**Boeuf mijoté weight watchers
au cookeo**



Ingrédients

1 kg de bœuf à braiser
3 carottes
2 oignons
6 gousses d'ail
thym
2 feuilles de laurier
quelques feuilles de romarin
1 cac d'huile d'olive
1 cas de farine
400 ml de bouillon aux herbes

Préparation

Mettre l'huile dans la cuve, faire dorer la viande avec l'ail et les oignons. Mélanger et laisser dorer 2 minutes.

Ajouter les carottes, les aromates, le sel et le poivre. Remuer.

Ajouter ensuite la farine et couvrir de bouillon.

Mettre en cuisson rapide/sous pression pendant 25 minutes.

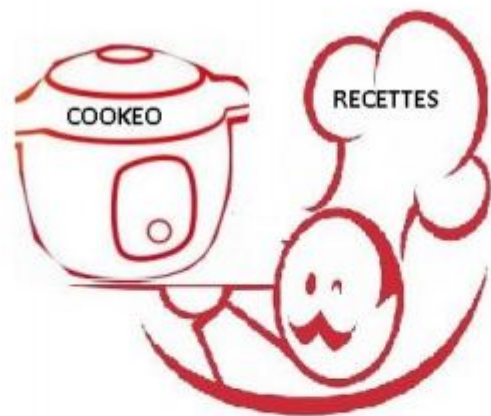
A la fin de la cuisson, vérifier la cuisson de la viande et remettre 5 minutes si besoin.

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

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

Boeuf mijoté weight watchers au cookeo. Vous pouvez imprimez ou créer un PDF de cette fiche en cliquant sur l'un des 2 onglets en haut à droite de netbet l'article.





1000 RECETTES COOKEO