

Bolognaise saumon weight watchers cookeo (ou sans)



Bolognaise saumon

weight watchers cookeo

198 CALORIES 4 PP 5 SP

Ingrédients pour 4 personnes

240 g de spaghettis

500 g de champignons de Paris

240 g de saumon frais

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 grosse boîte de tomates pelées

40 g de parmesan

Sel

Poivre

Ingrédients pour 2 personnes

120 g de spaghettis

250 g de champignons de Paris

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

2 cuillères à soupe de parmesan 20 g

Une boîte moyenne de tomates pelées

Préparation pour cookeo

Passez le saumon au hachoir .

Lavez les champignons et les coupez en lamelles

Mode dorer

Verser l'huile dans la cuve , quand l'huile est chaude faites revenir les lamelles de champignons de Paris pendant 2 minutes puis ajouter le saumon haché et la boîte de tomates pelées.

Saler et poivrer selon une contenance

Coupez les spaghettis en 2 et déposez les dans la cuve

Verser 200 ml d'eau dans la cuve

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez le temps indiqué sur le paquet de spaghettis et divisé par deux

Quand la cuisson est terminée servez chaud et saupoudrez de parmesan

Préparation sans cookeo

Passez le saumon au hachoir .

Lavez les champignons et les coupez en lamelles

Dans une casserole, portez de l'eau salée à ébullition et faites cuire les spaghettis selon les indications du paquet.

Versez de l'huile dans une poêle et faites revenir les lamelles de champignons.

Ajoutez ensuite le saumon haché et la boîte de tomates pelées. Salez et poivrer selon votre convenance.

Laissez mijoter 5 minutes sur feu doux.

Egouttez les spaghettis, répartissez-les dans des assiettes, ajoutez la sauce au saumon bolognaise et saupoudrer de parmesan