

# Boulgour viande hachée style weight watchers cookeo



## Boulgour viande hachée style weight watchers cookeo

**212 CALORIES 6 PP 3 SP**

Une recette inspirée d'une recette weight watchers. La recette d'origine propose des boulettes au boulgour. Pour faciliter la confection de la recette je mélange tous les ingrédients puis pour le dressage de l'assiette j'utilise un ramequin . Pour les ingrédients ils sont identiques à la recette d'origine.

### **Ingrédients pour 4 personnes**

75 g de boulgour

2 échalotes

300 g de bœuf haché

Persil

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

### **Préparation au cookeo**

Hachez le persil et les échalotes

Déposez le boulgour dans la cuve et recouvrez d'eau

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

Programmez le temps indiqué sur le paquet de boulgour divisé par 2

Quand la cuisson est terminée égouttez le boulgour et mélangez dans un saladier avec la viande hachée et le persil et les échalotes hachées.

Nettoyez votre cuve et replacez la dans le cookeo

### **Mode dorer**

Versez l'huile dans la cuve et faites dorer le mélange viande ,boulgour, échalotes ,persil pendant 5 mn.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Servez chaud .

### **Préparation sans cookeo**

Hachez le persil et les échalotes

Faites cuire le boulgour selon les indications du paquet.

Quand la cuisson est terminée égouttez le boulgour et mélangez avec la viande hachée ,les échalotes, le persil.

Salez et poivrez

Dans une poêle versez l'huile et faites dorer l'ensemble de la préparation pendant 5 bonnes minutes à feu doux .

Servez chaud

