

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

Widgets Amazon.fr

Widgets Amazon.fr