

Ratatouille piment Espelette weight watchers au cookeo



Ratatouille piment Espelette weight watchers au cookeo

215 CALORIES 5 PP 3 SP

Ingrédients pour 4 personnes

200 g de poivrons surgelés en lanières

4 tomates

1 pomme de terre (200 g)

100 g d'oignons congelés ou 1 oignon frais

1 aubergine ou 200 g d'aubergines congelées

200 g de courgettes congelées ou une courgette fraîche

1 cuillère à café d'ail déshydraté ou 2 gousses d'ail

2 cuillères à café d'huile d'olive

1 cuillère à café d'herbes de Provence

$\frac{1}{4}$ de cuillère à café de Piment d'Espelette

200 ml d'eau

1 cube de bouillon de bœuf

2 cuillères à soupe de concentré de tomates

Sel

Préparation

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve et faites dorer les oignons et l'ail .

Faites ensuite revenir les poivrons verts , les morceaux d'aubergines et les rondelles de courgettes.

Ajoutez les tomates et la pomme de terre coupée en morceaux .

Salez , saupoudrez de piment d'Espelette et d'herbes de Provence

Versez 200 ml d'eau et le cube de bouillon de bœuf émietté.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 3mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez les cuillères de concentré de tomates et mélangez.

Ratatouille weight watchers au cookeo *par jphil3600*

Moules crème fraîche recette cookeo



Moules crème fraîche recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

1k 500 de moules

40 cl de crème fraîche

150 ml de vin blanc

50 g de bleu d'Auvergne

3 cuillères à soupe de maïzena

1 gros oignon

Persil

Sel

Poivre

Huile d'olive

200 ml d'eau

Préparation

Mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve et faites revenir les oignons quand l'huile est chaude.

Versez le verre de vin blanc et l'eau. Salez et poivrez selon votre convenance.

Ajoutez les moules.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée repassez en mode dorer. Puis ajoutez la crème fraîche et faites fondre le bleu d'Auvergne.

Ajoutez ensuite une cuillère à soupe de maïzena pour faire épaisir la sauce.

Quand la sauce a épaisi remettez les moules dans la cuve pour les réchauffer mélangez et servez chaud

