Poireaux pommes de terre weight watchers au cookeo : la fiche

Cookeo Moulinex

Poireaux pommes de terre wwatchers

Ingrédients pour 4 personnes

1 jaune d'œuf
100 g d'oignons congelés
2 gousses d'ail coupées en morceaux
4 pommes de terre coupées en morceaux
400 g de poireaux congelés
2 cuillères à soupe de crème fraîche
Sel
Poivre
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
200 ml d'eau
1 cube de bouillon de bœuf

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

Préparation

Mode dorer

Versez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive pour faire revenir les oignons ,l'ail ,
Ajoutez les poireaux puis les pommes de terre .
Versez un bouillon constitué d'eau et du cube de bouillon de bœuf.

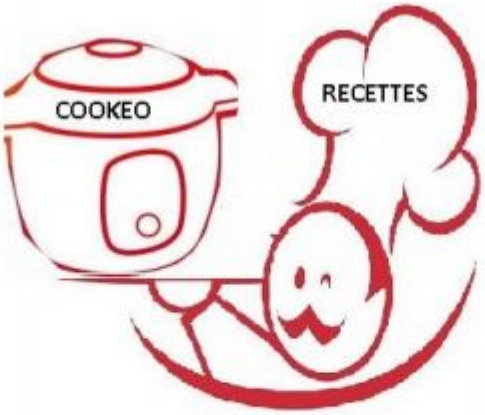
Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression
Programmez 10 mn

Pendant la cuisson mélangez la crème fraîche avec le jaune d'œuf. (séparez le blanc du jaune)
Quand la cuisson est terminée versez votre sauce dans la cuve et mélangez .

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

Poireaux pommes de terre 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 l'article.



1000 RECETTES COOKEO