

Civet lotte cookeo weight watchers



Civet lotte cookeo

weight watchers

Calories 317 PP 7

Ingrédients pour 4 personnes

600 g de dés de lotte ou de lotte désossée

100 g d'oignons congelés

200 ml de vin rouge

100 ml d'eau

1 cube de bouillon de bœuf

Sel

Poivre

100 g Lardons naturels ou allumettes naturelles

Préparation

Mode dorer

Faites revenir les lardons dans la cuve puis ajoutez les oignons .
Ajoutez ensuite les dés de lotte .

Versez le vin rouge et les 100 ml d'eau avec le cube de bouillon de bœuf émiétté.

Salez ,poivrez.

Mode cuisson rapide ou sous pression

Programmez 4mn .

Servez chaud avec un légume de votre choix .

Dans la recette weight watchers originale le civet de lotte est combiné avec de la polenta (200 g de polenta ,45 cl de lait).

Pour ma part j'ai servi ce civet avec des tagliatelles.