

Coquillettes sauce poireaux Weight Watchers au cookeo



**Plus je découvre de recettes weight
watcher et plus j'apprécie car ces
recettes prouvent que l'on peut
très bien manger sans grossir et se
faire plaisir. La recette réalisée
ici s'inspire d'une recette weight
watchers , je l'ai légèrement
transformée à ma sauce si je puis
me permettre cette expression .Pour
les amateurs durégime cette recette**

**fait 6 PP .Alors découvrez cette
recette cookeo de coquillettes
sauce poireaux weight watchers.**

Ingrédients pour 5 personnes

300 g de poireaux congelés

300 g de coquillettes

100 g d'oignons congelés

Paprika

1 cube de bouillon de bœuf

150 g de dés de jambon

2 cuillères à soupe de crème fraîche

Sel

poivre

Préparation de ces coquillettes poireaux weight watchers

En mode dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve puis faites revenir les oignons ainsi que les morceaux de poireaux

Ajoutez les coquillettes dans la cuve.

Ajoutez les dés de jambon ,saupoudrez de paprika ajoutez du sel et du poivre selon votre convenance Versez un bouillon composé d'eau et du cube de bouillon de bœuf émietté.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 4 minutes(le temps indiqué sur le paquet de pâtes divisé

par 2)

Quand la cuisson est terminée mélangez les 2 cuillères à soupe de crème fraîche et servez chaud.