Côtes de porc cidre cookeo weight watchers Recette cookeo



Côtes de porc au cidre weight watchers 7PP 12 SP

260 CALORIES 6 PP 6 SP

Ingrédients pour 5 personnes

5 côtes de porc (1 par personne)

2 cuillères à café d’huile d’olive

200 ml de cidre

1 petit verre d’eau

200 g d’oignons

45 g de crème fraîche

Sel, poivre

Préparation

Mode dorer

Faites revenir les oignons dans la cuve avc l’huile d’olive puis ajoutez les côtes de porc et faites les revenir des 2 côtés

Versez le cidre et le verre d’eau . Salez et poivrez.

Cuisson rapide ou sous pression

Porogrammez 15 mn

Ajoutez la crème quand la cuisson est terminée Servez chaud