

Courgettes farcies cookeo weight watchers



Courgettes farcies cookeo weight watchers

155 CALORIES 3 PP 3 SP

Ingrédients pour 4 courgettes

4 courgettes rondes

200 g de bœuf haché

100 g d'oignons congelés

1 cuillère à café de concentré de tomates

1 cuillère à café de thym

1 cuillère à café de d'ail déshydraté

1 verre de vin blanc

Sel

Poivre

200 ml d'eau

Préparation

Lavez les courgettes et coupez des chapeaux

Evidez les courgettes . Hachez les oignons .

Déposez dans un saladier la viande hachée, les oignons puis ajoutez la cuillère de concentré de tomates, le thym, l'ail . Salez et poivrez.

Farcissez les courgettes évidées . Placez les dans la cuve .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 7 mn

Servez chaud



*Recettes***Cookeo.** *net*