Crevettes surimi weight watchers Recette cookeo



Crevettes surimi weight watchers une recette cookeo

190 CALORIES 4 PP 3 SP

Ingrédients pour 4 personnes

4 gousses d’ail

Quelques feuilles de persil

200 g de champignons de Paris frais ou congelés

10 bâtonnets de surimi

250 g de crevettes

1 cuillère à café d’huile d’olive

Sel

Poivre

Préparation

Hachez le persil et l’ail .

Décortiquez les crevettes.

Mode dorer

Cette recette n’utilise que la fonction dorer

Versez la cuillère à café d’huile d’olive dans la cuve . Ajoutez les champignons de Paris et faites les revenir . Au bout de quelques minutes retirez la cuve et enlever l’eau rendue par les champignons .

Ajoutez ensuite les crevettes , le surimi que vous a coupé en morceaux.Puis c’est au tour du persil et de l’ail .

Servez chaud avec du riz par exemple