Fiche cookeo boeuf Bourguignon weight watchers

Fiche cookeo boeuf Bourguignon weight watchers

460 CALORIES 10 PP 12 SP

Cookeo

Moulinex

Boeuf Bourguignon weight watchers

460 CALORIES 10 PP 12 SP

Ingrédients pour 4 personnes :

700 g de bœuf coupé en morceaux
600 g de carottes
250 ml de vin rouge
150 ml d'eau
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
1 oignon
10 petits oignons au vinaigre
400 g de champignons de Paris
1 bouquet garni
1 cuillère à café d'ail déshydraté
2 cuillères à café de maizena
Sel et poivre

Préparation

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve puis faites dorer les oignons et la viande.
Ajoutez les carottes ,les champignons ,le bouquet garni .
Versez Le vin rouge et l'eau .
Salez et poivrez selon votre convenance.
Cuisson rapide ou Cuisson sous pression : 35 min
Quand la cuisson est terminée repassez en mode dorer . Ajoutez la maizena et mélangez jusqu'à ce que la sauce épaississe.
Servez chaud

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ http://recettescookeo.net/