

Fiche cookeo carbonnade weight watchers



Carbonnade 5 PP



Mode dorer

Ingrédients pour 4 personnes

600 g de bœuf dégraissé en cubes
3 oignons émincés
75 cl de bière brune
1 tranche de pain d'épices
1 cuillère à soupe de moutarde
1 cuillère à soupe de beurre à 40%
7 pruneaux
2 feuilles de laurier
1 branche de thym
Sel et poivre

Mettez le beurre dans la cuve, faites revenir la viande puis ajoutez les oignons
Laissez rissoler quelques minutes
Arrêtez le mode « Dorer »
Recouvrez avec la bière et ajoutez tous les autres ingrédients,
Mélangez

Cuisson rapide » ou « Cuisson sous pression »

Démarrer la cuisson - 35 minutes -

<http://sport-et-regime.com/category/cookeo/>

<https://www.facebook.com/cookeorecettes>

<http://recettescookeo.net/>

Fiche cookeo carbonnade weight watchers 5 PP 15 SP