

Fiche cookeo carbonnade weight watchers

Cookeo
Moulinex

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