

Fiche cookeo choux de Bruxelles aux lardons weight watchers

Fiche cookeo choux de Bruxelles aux lardons weight watchers 3 PP 3 SP



Choux de Bruxelles aux lardons



Ingrédients

Choux de Bruxelles surgelés à volonté
2 oignons émincés
1 paquet de 75g de lardons allumettes allégés
1 marmite de fond de veau
200ml d'eau



Préparation

Mettre les choux de Bruxelles dans le panier vapeur
Mettre 200ml d'eau dans la cuve
Passer le cookeo en mode cuisson sous pression 7min
Vider la cuve

Passer le cookeo en mode dorer

Faire revenir les oignons et les lardons

Ajouter les choux de Bruxelles

Mettre le fond de veau avec les 200ml d'eau

Repasser le cookeo en mode cuisson sous pression 3min

A la fin de la cuisson, passer en mode dorer le temps de faire évaporer l'eau