

Fiche cookeo civet de lotte weight watchers



Fiche cookeo civet de lotte weight watchers

Une recette cookeo weight watchers
à tenter .



Ingédients pour 4 personnes

600 g de dés de lotte ou de lotte désossée
100 g d'oignons congelés
200 ml de vin rouge
100 ml d'eau
1 cube de bouillon de bœuf
Sel
Poivre
100 g Lardons naturels ou allumettes
naturels



Préparation

Mode dorer

Faites revenir es lardons dans la cuve puis ajoutez les oignons . Ajoutez ensuite les dés de lotte .

Versez le vin rouge et les 100 ml d'eau avec le cube de bouillon de bœuf émiétté.

Salez ,poivrez.

Mode cuisson rapide ou sous pression

Programmez 4mn .

Servez chaud avec un légume de votre choix .