Fiche cookeo crevettes surimi weight watchers



Fiche cookeo crevettes surimi weight watchers



Crevettes surimi weight watchers





Ingrédients pour 4 personnes

4 gousses d'ail Quelques feuilles de persil 200 g de champignons de Paris frais ou congelés

10 bâtonnets de surimi 250 g de crevettes

1 cuillère à café d'huile d'olive

Sel Poivre



Préparation

Hachez le persil et l'ail .

Décortiquez les crevettes.

Mode dorer

Versez la cuillère à café d'huile d'olive dans la cuve . Ajoutez les champignons de Paris et faites les revenir . Au bout de quelques minutes retirez la cuve et enlever l'eau rendue par les champignons .

Ajoutez ensuite les crevettes, le surimi que vous a coupé en morceaux. Puis c'est au tour du persil et de l'ail.

Servez chaud avec du riz par exemple

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

https://www.facebook.com/cookeorecettes

http://recettescookeo.net/

N'hésitez pas à cliquer sur j'aime ou je n'aime pas . Votre participation permettra d'améliorer les publications du blog



