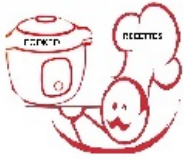


**Fiche cookeo filet mignon
exotique weight watchers**

Cookeo
Moulinex

Filet mignon exotique



Ingrédients pour 4 personnes

600 g de filet mignon découpé en gros morceaux
1 petite boîte de pulpe de tomates
250 g de poivrons surgelés
150 g d'ananas en conserve
50 g de sauce soja
10 cl de bouillon de légumes
1 gousse d'ail hachée dégermée
1 oignon émincé
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
Sel et poivre

Mode « Dorer »

Versez l'huile dans la cuve et faites revenir la viande et l'oignon
Ajoutez l'ananas égoutté
Arrêtez le mode « Dorer »
Ajouter le bouillon de légumes et tous les autres ingrédients, mélanger

Cuisson rapide Cuisson sous pression

Programmez - 15 minutes -

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

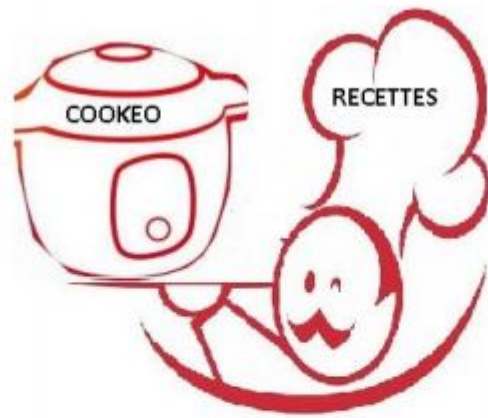
<https://www.facebook.com/cookeorecettes>

<http://recettescookeo.net/>

Fiche cookeo filet mignon exotique weight watchers

Vous pouvez imprimer ou créer un PDF de cette fiche en cliquant sur l'un des 2 onglets en haut à droite de l'article.





1000 RECETTES COOKEO