

Fiche cookeo magret aux poires weight watchers





Ingrédients pour 4 personnes

480 g de magret de canard paré
12,5 cl de Monbazillac
10 cl de bouillon de volaille
1 cuillère à café de gingembre
600 g de poires fermes pelées et coupées en 4
Sel
Poivre

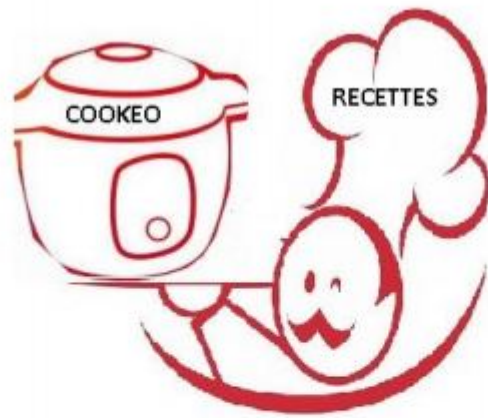
Mode Dorer

Incisez en biais la peau du magret, salez et poivrez, colorez les magrets coté peau en premier, 3 minutes par face
Jetez la graisse de cuisson et réservez le magret
Versez dans la cuve le Monbazillac en grattant bien les sucs de la viande
Ajoutez le reste des ingrédients et le magret
Cuisson rapide ou Cuisson sous pression
Démarrez la cuisson - 5 minutes -
Découpez le magret en tranches fines, servz avec les poires
Nappez avec la sauce

Fiche cookeo magret aux poires

Vous pouvez imprimez 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