

# Fiche cookeo porc au cidre weight watchers



Fiche cookeo porc au cidre weight  
watchers. Toujours bon et léger 7  
PP 12 SP



## Côtes de porc au cidre

### Ingrédients pour 5 personnes

5 côtes de porc (1 par personne)  
2 cuillères à café d'huile d'olive  
200 ml de cidre  
1 petit verre d'eau  
200 g d'oignons  
45 g de crème fraîche  
Sel, poivre



### Préparation

#### Mode doré

Faites revenir les oignons dans la cuve avec l'huile d'olive puis ajoutez les côtes de porc et faites les revenir des 2 côtés

Versez le cidre et le verre d'eau . Salez et poivrez.

#### Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 15 mn

Ajoutez la crème quand la cuisson est terminée Servez chaud

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

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

<http://recettescookeo.net/>