

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

Ingédients 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 dorer

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/>