

Marmite espagnole wwatchers: une fiche idée recette cookeo



Marmite espagnole wwatchers

Jean-Philippe Rousseau



Ingrédients pour 4 personnes

400 g d'escalopes de poulet en morceaux
200 g oignons émincés congelés
400 g de lanières de poivron congelées
100 g de chorizo en rondelles
120 g de riz
60 g d'allumettes de bacon
300 g de courgettes congelées
1 cube de bouillon de bœuf
300 ml d'eau
1 c à café de cumin

1 c à café de paprika

1 ou 2 pincée (s) de piment de Cayenne

Huile d'olive

Mode dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve et faites dorer les oignons, puis les morceaux d'escalopes de poulet.

Ajoutez ensuite les lanières de poivrons, les rondelles de courgettes les allumettes de bacon et les rondelles de chorizo.

Versez le riz et les cuillères de cumin, paprika et une ou 2 pincées de piment.

Versez 300 ml d'eau et le cube de bouillon de bœuf.

Mode cuisson rapide ou sous pression

Programmez 10 mn.

Comme vous avez pu le remarquer je publie souvent des recettes que j'ai réalisées, je partage des recettes de blogs ou pages diverses que je trouve de qualité. Tout ça finalement pour que chacun puisse trouver les idées de repas pour notre quotidien. En ce qui concerne la recette de marmite espagnole je dois dire que j'en ai vu de nombreuses versions. Alors pour cette fois je fais le choix de cette version de marmite espagnole weight watchers qui allie goût et équilibre alimentaire. Cette recette est proposée pour 9 pp les spécialistes weight watchers comprendront.

Ingrédients pour 4 personnes

400 g d'escalopes de poulet en morceaux

200 g oignons émincés congelés

400 g de lanières de poivron congelées

100 g de chorizo en rondelles

120 g de riz

60 g d'allumettes de bacon

300 g de courgettes congelées

1 cube de bouillon de bœuf

300 ml d'eau

1 c à café de cumin

1 c à café de paprika

1 ou 2 pincée (s) de piment de Cayenne

Huile d'olive

Préparation de cette marmite espagnole

Mode dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve et faites dorer les oignons, puis les morceaux d'escalopes de poulet.

Ajoutez ensuite les lanières de poivrons, les rondelles de courgettes les allumettes de bacon et les rondelles de chorizo.

Versez le riz et les cuillères de cumin, paprika et une ou 2 pincées de piment.

Versez 300 ml d'eau et le cube de bouillon de bœuf.

Mode cuisson rapide ou sous pression

Programmez 10 mn.

