

# Fiche recette cookeo : boeuf forestier weight watchers

**Cookeo**  
**Moulinex**

Boeuf forestier weight watchers 7 PP



## Ingrédients 4 personnes

350 gr de tranche de bœuf en fine lamelle  
600 gr de trio de poivrons surgelés  
50 ml de purée de tomates en brique  
100 gr d'oignon surgelés  
200 gr de champignon surgelés  
100 gr de margarine  
150 ml d'eau  
piment d'Espelette  
sel  
poivre

## Préparation

En mode dorer, faire revenir le bœuf dans la margarine.

Ajouter ensuite les oignons, les champignons et les poivrons.

Saler, poivrer, mettre le piment selon vos goûts

Ajouter l'eau puis la tomate.

Mettre en cuisson rapide/sous pression pendant 10 minutes.

<http://recettescookeo.com/>

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

# Fiche recette cookeo : boeuf forestier weight watchers 7 PP

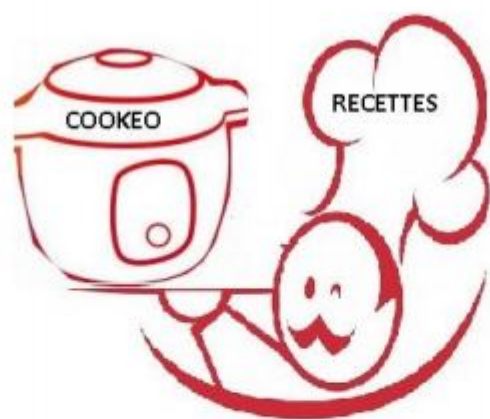
Découvrez cette recette cookeo de boeuf forestier weight watchers.

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 ICI**



**1000 RECETTES COOKEO**