Fiche recette cookeo poulet au citron weight watchers

Cookeo Moulinex

Poulet au citron wwatchers

Préparation 10 mn Cuisson 10 mn Propoints 5 Calories 242

Ingrédients pour 4 personnes

4 escalopes de poulet
2 citrons
100 g d'oignon congelés
1 cube de bouillon de volaille
200 g de champignons de Paris congelés
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
4 cuillères à soupe de crème fraîche

Préparation
Mode dorer
Versez une cuillère à soupe d'huile d'olive dans la cuve du cookeo. Faites revenir les oignons et les morceaux d'escalopes.
Ajoutez les champignons de Paris.
Pressez les citrons et versez le jus dans la préparation ainsi que les 200 ml d'eau et le cube de bouillon de volailles.
Mode cuisson rapide ou mode dorer
Programmez 10 mn
En fin de cuisson ajoutez les 4 cuillères à soupe de crème fraîche. Servez chaud

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

https://www.facebook.com/cookeorecettes

Découvrez cette fiche recette cookeo cuisses de poulet au citron 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