

# Fiche recette cookeo poulet au citron weight watchers



## 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



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

### 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

<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

