

Fiche recettes cookeo blanquette de dinde weight watchers



Cookeo
Moulinex

Blanquette de dinde wwatchers



Préparation 10 mn

Cuisson 4 mn

Propoints 11

Calories 409

Ingrédients pour 4 personnes

4 escalopes de dinde coupées en morceaux

100 g d'oignons congelés

200 g de carottes en rondelles congelées

200 g de champignons de Paris congelés

1 cube de bouillon de volaille

300 ml d'eau

1 cuillère à soupe de farine

2 cuillères à soupe d'huile d'olive (6 g)

2 cuillères à soupe de crème fraîche à 0% (60g)

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

Préparation

Mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve pour faire revenir les oignons et les morceaux d'escalopes de dinde coupées en morceaux.

Ajoutez ensuite les carottes, les champignons.

Versez un bouillon composé de 300 ml d'eau et du cube de bouillon de volaille.

Salez, poivrez.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 10 mn.

Quand la cuisson est terminée ajoutez les 2 cuillères à soupe de crème fraîche et repassez en mode dorer

Ajoutez une cuillère à soupe de farine pour épaissir la sauce. Quand la sauce a épaissi servez chaud

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

Fiche recettes cookeo blanquette de dinde weight watchers

Découvrez cette recette cookeo de

**blanquette de dinde 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.**