Fiche cookeo spaghettis dinde moutarde

Fiche Spaghettis dinde moutarde cookeo 370 CALORIES 8 PP 9 SP

Spaghettis dinde moutarde

370 CALORIES 8 PP 9 SP

Ingrédients pour 4 personnes

4 escalopes de dinde
200 g de champignons de Paris
100 g d'oignons
240 g de spaghettis
2 cuillères à soupe de moutarde forte
Sel
Poivre
20 cl de crème fraîche liquide
Huile d'olive

Préparation

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve et faites revenir les morceaux de dinde .
Ajoutez les oignons pour les faire dorer puis c'est au tour des champignons
Salez et poivrez selon votre convenance. Versez les spaghettis coupées en 2 dans la cuve
Recouvrez les ingrédients d'eau

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 4 mn le temps indiqué sur le paquet de spaghettis divisé par 2
Quand la cuisson est finie ajoutez la crème fraîche et la moutarde .
Servez chaud

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ http://recettescookeo.net/

Encore plus de recettes Cookeo ici

RecettesCookeo.net