Filet mignon moutarde cookeo weight watchers

Filet mignon moutarde cookeo weight watchers

210 CALORIES 5 PP 6 SP

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de filet mignon

200 g de champignons de Paris

2 cuillères à soupe de moutarde

2 cuillères à soupe de crème fraîche allégée

2 cuillères à café d’huile d’olive

Sel

Poivre

1 cube de bouillon de bœuf

100 ml de vin blanc

100 ml d’eau

100 g d’oignons congelés

Préparation

Mode dorer

Versez de l’huile dans la cuve et faites revenir les oignons et dorer le filet mignon sur toutes ses faces.

Ajoutez les champignons puis versez l’eau et le cube de bouillon de bœuf . Versez le vin blanc .

Salez et poivrez.

Ajoutez les champignons de Paris

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 20 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez la crème fraîche et la moutarde servez chaud .

FILET MIGNON BOURSIN au cookeo *par jphil3600*