

Fondue poireaux maison recette cookeo



80 CALORIES 2 PP 1 SP

Ingrédients pour 4 personnes

800 g de poireaux

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

100 g d'oignons

Sel

Poivre

Le jus d'un citron pressé

1 cuillère à soupe de moutarde

Préparation

Lavez et coupez les poireaux en rondelles

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve, quand l'huile est chaude faites dorer les oignons puis ajoutez les rondelles de poireaux .

Versez 100 ml d'eau et 100 ml de vin blanc dans la cuve

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Egouttez la cuve quand la cuisson est terminée.

Repassez en mode dorer

Quand le préchauffage est terminée redéposez les poireaux dans la cuve .

Ajoutez la cuillère à soupe de moutarde et le jus de citron . Laissez en mode dorer pendant 5 mn

Servez chaud avec du jambon par exemple

20 Recettes cookeo minceur



**Des Milliers de livres,
de formations à télécharger**



1TPE.com