

Haricots verts carbonara weight watchers cookeo



Haricots verts carbonara weight watchers cookeo

285 CALORIES 7 PP 4 SP

Ingrédients pour 4 personnes

120 g de Jambon fumé

1 kg de haricots verts

2 cuillères à café de margarine végétale (10g)

4 cuillères à soupe de crème fraîche à 15% (120 g)

Sel

Poivre

Muscade

2 jaune d'oeuf

Préparation

Découpez le jambon fumé en lanières ou en morceaux

Séparez les blancs des jaunes.

Mélangez les jaunes d'œufs avec la crème fraîche

Déposez les haricots verts dans la cuve du cookeo .

Versez 200 ml d'eau .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez les haricots verts .
Réservez les dans un plat et couvrez les.

Mode dorer

Déposez la margarine dans la cuve puis ajoutez le jambon fumé coupé en morceaux ou en lanières.

Ajoutez les haricots verts puis versez la préparation jaune d'œufs crème fraîche.

Salez et poivrez selon votre convenance .

Saupoudrez avec la cuillère à café de muscade.

Servez chaud.

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



1TPE.com