

**Lentilles chorizo weight
watchers au cookeo : la fiche**



Cookeo
Moulinex

Lentilles au chorizo wwatchers



Préparation 10 mn

Cuisson 12 mn

Propoints 11

Calories 358

Ingédients pour 4 personnes

100 d'oignons congelés
400 g de carottes congelées en rondelles
200 gr de chorizo doux
300 gr de lentilles
1 boîte de tomates concassées
1 cube de bouillon de bœuf
eau

Préparation

Mode dorer

Faites revenir les morceaux de chorizo, puis faites dorer les oignons et les carottes.
Ajoutez les lentilles et les tomates concassées et versez l'eau avec le cube de bouillon de bœuf.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 12 mn

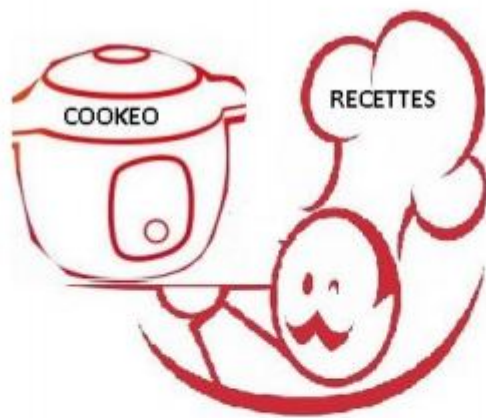
Servez chaud.

Découvrez cette **recette cookeo** de Lentilles chorizo weight watchers au cookeo. 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.

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

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





1000 RECETTES COOKEO