

# Pâtes au basilic weight watchers adaptée au cookeo



## Pâtes au basilic weight watchers adaptée au cookeo

Voici une recette Weight Watchers proposée par notre site partenaire RECETTE 360. Cette recette proposée est réalisée de façon traditionnelle ; Je vais tenter de l'adapter théoriquement au cookeo . Si vous la réalisez dites moi ce que vous en avez pensé.

200 CALORIES 4 PP 5 SP

**Ingrédients pour 4 personnes suivez le lien de notre partenaire RECETTE**

**360 <https://www.recette360.com/recette-pates-au-basilic-weight-watchers/>**

## Préparation

Lavez les tomates .

Epluchez l'ail et dégermez .

Rincez le basilic.

Dans un mixeur déposez les tomates, les gousses d'ail dégermées.

Ajoutez ensuite dans le mixeur le basilic et le gruyère râpé. Mixez les ingrédients . Salez et poivrez selon votre convenance.

Déposez les pâtes dans la cuve . Recouvrez d'eau .

### **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez le temps indiqué sur le paquet de pâtes divisé par 2.

Quand la cuisson est terminée égouttez vos pâtes .

Redéposez les pâtes dans la cuve et versez la sauce préparée . Mélangez .

Servez chaud .

### **Autre possibilité**

On peut aussi éventuellement repassez en mode dorer . Versez la sauce dans la cuve et portez à ébullition . Arrêtez ensuite le mode dorer et ajoutez les pâtes puis mélanger et servir chaud.

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



**1TPE.com**

