

Ragoût crevettes weight watchers cookeo



Ragoût crevettes weight watchers cookeo

CALORIES 130 3 PP 3 SP

Ingrédients pour 4 personnes

20 crevettes décortiquées 300 g

1 oignon

1 carotte

2 cuillères à soupe de câpres 20 g

100 ml de vin blanc

100 ml d'eau

4 tomates

1 gousse d'ail hachée

Persil

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Sel

Poivre

Préparation

Epluchez l'oignon, l'ail.

Ciselez et lavez le persil.

Passez le persil ,l'oignon et l'ail au hachoir .

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve puis quand l'huile est chaude faites revenir l'ail, l'oignon haché et le persil.

Ajoutez les crevettes .

Ajoutez les tomates coupées en morceaux et la carotte coupée en rondelles .

Ajoutez les câpres.

Versez le vin blanc et l'eau dans la cuve .

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 3 mn

Servez chaud avec du riz par exemple.

