

Recette cookeo : blanquette de dinde weight watchers



Blanquette de dinde weight watchers au cookeo

Calories: 409 Kcal (1 part)

ProPoints: 11 (1 part)

Ingrédients pour 4 personnes

4 escalopes de dinde coupées en morceaux

100 g d'oignons congelés

200 g de carottes en rondelles congelées

200 g de champignons de Paris congelés

1 cube de bouillon de volaille

300 ml d'eau

1 cuillère à soupe de farine

2 cuillères à soupe d'huile d'olive (6 g)

2 cuillères à soupe de crème fraîche à 0%(60g)

Préparation:

Mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve pour faire revenir les oignons et les morceaux d'escalopes de dinde coupées en morceaux .

Ajoutez ensuite les carottes,les champignons .

Versez un bouillon composé de 300 ml d'eau et du cube de bouillon de volaille.

Salez ,poivrez.

Mode cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 10 mn .

Quand la cuisson est terminée ajoutez les 2 cuillères à soupe de crème fraîche et repassez en mode dorer

Ajoutez une cuillère à soupe de farine pour épaissir la sauce .Quand la sauce a épaissi servez chaud.