

Recette cookeo boeuf haché méditerranéen weight watchers



Recette

**cookeo boeuf haché méditerranéen
weight watchers 7 PP**



Ingrédients pour 4 personnes

- 400 gr de bœuf haché
- 200 g d'oignons congelés
- 1 aubergine
- 300 de courgettes congelées
- 200 g de lanières de poivron congelées
- 3 tomates en petits morceaux
- 200 ml d'eau avec un cube de bouillon de boeuf
- Sel et poivre
- 2 cuillères à café d'huile d'olive



Préparation :

Faites revenir les morceaux d'oignons d'ail et la viande hachée avec les 2 cuillères à café d'huile d'olive.

Ajoutez ensuite les morceaux de tomates, d'aubergines, les lanières de poivron, les morceaux de courgettes.

Versez l'eau et le cube de bouillon de bœuf . Salez et poivrez.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 10 mn . Servez chaud.