

Recette cookeo champignons à la grecque weight watchers

Cookeo
Moulinex

Champignons à la grecque wwatchers



Ingrédients pour 4 personnes:

500g de champignons de paris
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
4 échalotes
1 oignon
15 grains de coriandre
1 jus de citron
1 verre de vin blanc sec
½ feuille de laurier
2 brins de thym
Sel et poivre
3 cuillères à soupe de concentré de tomates

Préparation

Mode dorer

Mettez l'huile dans la cuve et faites revenir les oignons et les échalotes
Ajouter les champignons avec le jus de citron et le vin blanc, le bouquet garni, le sel, le poivre et les grains de coriandre. Recouvrez d'eau

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Laisser refroidir les champignons puis mettre au réfrigérateur. Ajoutez 3 cuillères à soupe de concentré de tomates et mélangez

Servir frais

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

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

Recette cookeo champignons à la grecque weight watchers 120 calories pour 5 PP