

# 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