

Chili con carne express weight watchers une recette cookeo



Chili con
carne express weight watchers au
cookeo

380 CALORIES 8 PP 7 SP

Ingrédients pour 4 personnes

250 gr de bœuf haché

3 oignons émincés

2 cuillères à café d'huile d'olive

1 boîte de pulpe de tomates en dés (400gr)

1 poivron rouge coupés en dés

280 gr de haricots rouges en boite cuit.

2 cuillères à café de chili en poudre $\frac{1}{2}$ cc de cumin

Sel et poivre

120 gr de riz

Préparation

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve et faites revenir les poignons et la viande hachée.

Ajoutez ensuite les poivrons, la boite de tomates concassées, les haricots rouges, le riz

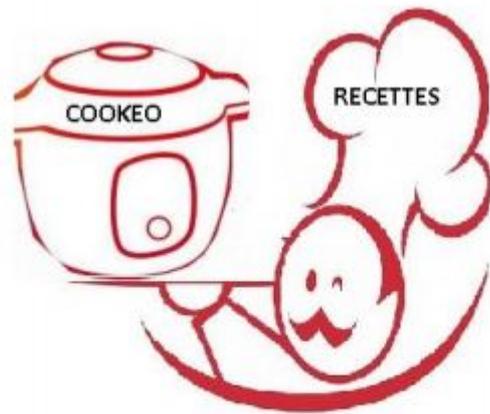
Saupoudrez d'épice à chili et versez de l'eau pour recouvrir les ingrédients.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Mode cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn (le temps indiqué sur le paquet de riz divisé par 2)

Servez chaud



1000 RECETTES COOKEO

Application Cookeo recettes

<http://sport-et-regime.com/comment-te...>

PAGE FACEBOOK

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

Cookeo
Moulinex

Chili con carne express weight watchers



Ingrédients pour 4 personnes

250 gr de bœuf haché
3 oignons émincés
2 cuillères à café d'huile d'olive
1 boîte de pulpe de tomates en dés (400gr)
1 poivron rouge coupés en dés
280 gr de haricots rouges en boîte cuit.
2 cuillères à café de chili en poudre ½ cc de
cumin
Sel et poivre
120 gr de riz

Préparation

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve et faites revenir les poignons et la viande hachée. Ajoutez ensuite les poivrons, la boîte de tomates concassées, les haricots rouges, le riz Saupoudrez d'épice à chili et versez de l'eau pour recouvrir les ingrédients.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Mode cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn (le temps indiqué sur le paquet de riz divisé par 2)

Servez chaud

