

Recette cookeo diététique clémentines aux pignons

Cookeo

Moulinex

Clémentines menthe pignons



Préparation 5 mn

Cuisson 1 mn

Propoints 3

Calories 120

Ingrédients pour 4 personnes

600 g de suprêmes de clémentines

160 g de sucre

12 feuilles de menthe

250 ml d'eau

20 g de pignons de pin

10 g de beurre



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

Mode dorer

Faites fondre le beurre dans la cuve.

Faites dorer les pignons puis réservez-les.

Versez de l'eau dans la cuve, ajoutez le sucre puis la moitié des feuilles de menthe et les suprêmes de clémentines.

Mode cuisson rapide ou cuisson sous pression
Programmez 1 mn.

Laissez refroidir à l'air libre, dans le sirop et placer au frigo.

Au moment de servir ajoutez les pignons et le reste des feuilles de menthe.

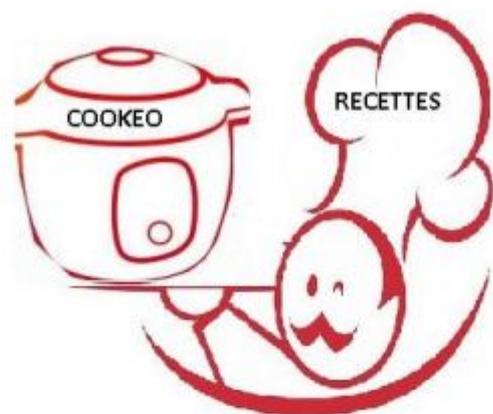
<http://sport-et-regime.com/category/cookeo/>

Voici une Recette cookeo diététique clémentines aux pignons. Cette recette présente 120 calories et 3 propoints pour les amateurs de recettes weight watchers.

Vous pouvez imprimez ou créer un PDF de cette fiche en cliquant sur l'un des 2 onglets en haut à droite de l'article.



1000 RECETTES COOKEO ICI



1000 RECETTES COOKEO