

# Recette cookeo diététique encornets à la tomate

**Cookeo**  
**Moulinex**

Encornets à la tomate et aux poivrons



Préparation 5 mn

Cuisson 5 mn

Propoints 5

Calories 230

5 SP

## **Ingrédients pour 4 personnes**

800g d'encornets congelés

600 g de poivrons congelés

250 ml de vin blanc

4 cuillères à café de concentré de tomates

Sel

Poivre

Ail en morceaux congelé

## **Préparation**

**Placez votre appareil cookeo en version**

**manuel. Puis versez tous les ingrédients dans**

**la cuve : les encornets, les poivrons, le vin**

**blanc, 200 ml d'eau. Saupoudrez d'ail**

**congelé. Mélangez et versez 4 cuillères à café**

**de concentré de tomates. Mélangez à**

**nouveau.**

**Pour le sel et le poivre faites selon votre**

**convenance.**

**Sélectionnez la fonction cuisson rapide (5mn)**

**Servez chaud**

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

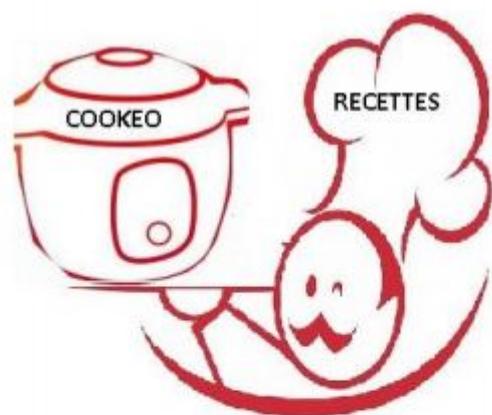
<http://sport-et-regime.com/category/cookeo/>

**Voici une Recette cookeo diététique encornets à la tomate. Cette recette présente 230 calories et 5 propoints ET 5 SP 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**