

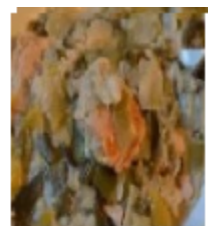
Recette cookeo diététique filet de saumon aux poireaux



Filets saumon aux poireaux



Préparation 5 mn Cuisson 15 mn Propoints 5 Calories 250



Ingrédients pour 4 personnes 7 PP

4 filets saumon
100 g d'oignons congelés
200 g de poireaux congelés
2 cuillères à soupe de moutarde
1 petit verre de vin blanc
2 cuillères à soupe de crème fraîche
légère

Préparation
Mode dorer
Faire revenir les oignons avec de l'huile d'olive. Ajoutez les filets de saumon coupés en morceaux.
Ajoutez les morceaux de poireaux dans la cuve, le verre de vin blanc.
Versez 200 ml d'eau. Ajoutez 2 cuillères à soupe de moutarde et 2 cuillères à soupe de crème fraîche.
Mode cuisson rapide
15 mn Servez chaud.

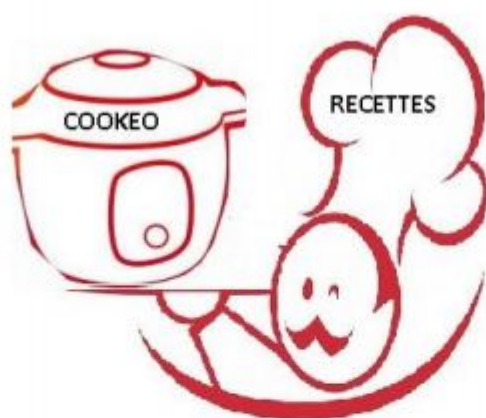
<https://www.facebook.com/cookeorecettes/> <http://sport-et-regime.com/category/cookeo/>

Voici une Recette cookeo diététique filet de saumon aux poireaux. Cette recette présente 250 calories et 5 propoints 7 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