

Recette cookeo diététique moules marinières

Moules marinières



Préparation 5 mn

Cuisson 5 mn

Propoints 3

Calories 135

5 SP

Ingrédients pour 4 personnes

600 g de moules décortiquées congelées

250 ml de vin blanc

Persil congelé

150 g d'oignons congelés

Sel

Poivre



Choisissez la fonction recette express puis sélectionnez « moules marinières ».

Suivez les instructions de l'appareil pour les temps de cuisson. Versez les ingrédients dans la cuve : les moules, les morceaux d'oignons, le vin blanc et saupoudrez de persil.

Saliez et poivrez selon votre convenance.

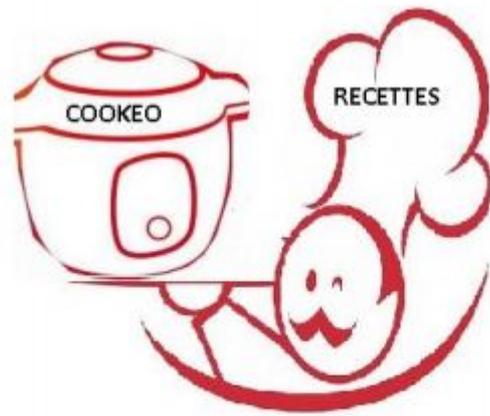
Démarrez la cuisson en fermant le couvercle et le tour est joué.

Servez chaud votre choix.

Voici une Recette cookeo diététique moules marinières. Cette recette présente 135 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