Recette cookeo filet mignon au boursin weight watchers

Recette cookeo filet mignon au boursin weight watchers

Calories : 180 4 PP 5 SP

Voici une recette qui va certainement vous ravir. Très rapide et trés simple à réaliser .

Ingrédients pour 4 personnes

1 filet mignon

1 cube de bouillon de bœuf

100 g de Boursin

200 ml d’eau

Sel

Poivre

1cuillère à café d’huile d’olive

2 cuillères à soupe de maïzena

Préparation

Mode dorer

Faites revenir le filet mignon avec de l’huile .

Réservez le filet mignon lorsqu’il est doré sur toutes ses faces.

Versez alors l’eau avec le cube de bouillon de bœuf et mélangez avec le Boursin jusqu’à obtenir un mélange homogène.

Redéposez le filet mignon dans la cuve .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 15 mn de cuisson

Repassez en mode dorer

Quand la cuisson est terminée réservez le filet mignon et coupez le en tranches pendant que vous épaississez la sauce avec 2 cuillères à café de maîzena.Quand la sauce a épaissi replongez les tranches de filets mignon pendant 2 mn et servez chaud .