

# Fiche recette cookeo : marmite espagnole weight watchers

**Cookeo**  
**Moulinex**

Marmite espagnole WWatchers 6 PP



Préparation 10 mn

Cuisson 8 mn

Propoints 6

Calories 268

## Ingrédients pour 4 personnes

400 g de blanc de poulet en morceaux  
100 g d' oignons congelés  
200 g de lanières de poivrons congelés  
100 g de chorizo en rondelles  
120 g de riz  
1 cube de bouillon de volaille  
1 tomate coupée en morceaux  
400 ml d'eau  
2 c à café rizdor  
Huile d'olive



## Préparation

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve et faites dorer les oignons sans attendre la fin du préchauffage.

Ajoutez ensuite les morceaux de poulet.

Ajoutez les morceaux de tomates, les lanières de poivrons, le riz, le chorizo.

Versez un bouillon composé de 400 ml d'eau et le cube de bouillon de volaille.

Ajoutez 2 cuillères à café de rizdor.

Ajoutez du piment si vous le souhaitez.

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

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

Cuisson rapide ou cuisson sous pression  
Programmez 8 mn (temps de cuisson basé sur le temps de cuisson du riz indiqué sur le paquet divisé par 2)  
Servez chaud.

## Fiche recette cookeo : marmite espagnole weight watchers

Comme je voyais souvent sur les pages Facebook dédiées au Cookeo que la marmite espagnole rencontrait un franc succès alors je me suis décidé à la tester. J'ai donc choisi une recette de marmite espagnole weight watchers. Je l'ai un peu modifiée mais je dois dire que cela valait le coup.

Alors je vous invite à découvrir cette recette cookeo weight watchers de marmite espagnole.

