

**Paëlla weight watchers au
cookeo : la fiche**

Cookeo

Moulinex

Recette cookeo paëlla allégée weight watchers



Ingrédients pour 6 personnes

- 600 g de poulet
- 300 g de riz
- 1 citron
- 200 g de crevettes cuites congelées
- 100 g d'oignons congelés
- 1 dose de safran ou 3 cuillères à café de Rizdor
- 4 gousses d'ail
- 4 tomates
- 250 g de petits pois congelés
- 1 cube de bouillon de bœuf
- 200 g de moules décortiquées
- 100 g de crevettes congelées
- 50 g de chorizo
- 100 ml d'eau

Préparation
Mode dorer

Faites revenir le poulet coupé en morceaux et les oignons et l'ail coupé en morceaux dans la cuve avec 2 cuillères à café d'huile 'olive. Ajoutez en suite les crevettes, les petits pois, les lanières de poivron, les moules, les tomates coupées en morceaux, le chorizo et le riz. Versez le jus d'un citron pressé et 300 ml d'eau avec le cube de bouillon de bœuf. Ajoutez une dose de safran ou de rizdor.

recette cookeo de
Cuisson sous pression ou cuisson rapide
Programmez 10 mn Servez chaud

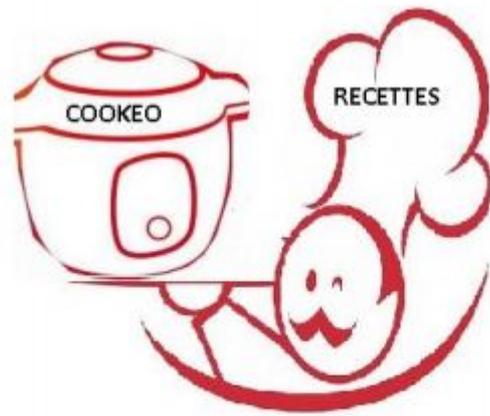
Découvrez cette Paëlla weight watchers au cookeo.

Vous pouvez imprimer ou créer un PDF de cette fiche en cliquant sur l'un des 2 onglets en haut à droite de l'article.

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

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





1000 RECETTES COOKEO