Recette cookeo paëlla allégée weight watchers

Recette cookeo paëlla allégée weight watchers

Que vous fassiez attention ou non à votre alimentation cette recette cookeo paëlla allégée weight watchers devrait vous séduire . Cette recette présente 334 calories ou 9 PP pour ceux qui se réfèrent à la méthode weight watchers .En tout cas pour ma part je me suis régalé.

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

300 g de lanières de poivrons congelés

50 g de chorizo

300 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’hule ‘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.

Cuisson sous pression ou cuison rapide

Programmez 10 mn Servez chaud