

Poulet au citron weight watchers une recette au cookeo



Poulet au citron weight watchers

Préparation 10 mn

Cuisson 10 mn

Propoints

5 **Calories** 242 5 SP

Ingrédients pour 4 personnes

4 escalopes de poulet

2 citrons

100 g d'oignon congelés

1 cube de bouillon de volaille

200 g de champignons de Paris congelés

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

4 cuillères à soupe de crème fraîche

Préparation

Mode dorer

Versez une cuillère à soupe d'huile d'olive dans la cuve du cookeo. Faites revenir les oignons et les morceaux d'escalopes.

Ajoutez les champignons de Paris.

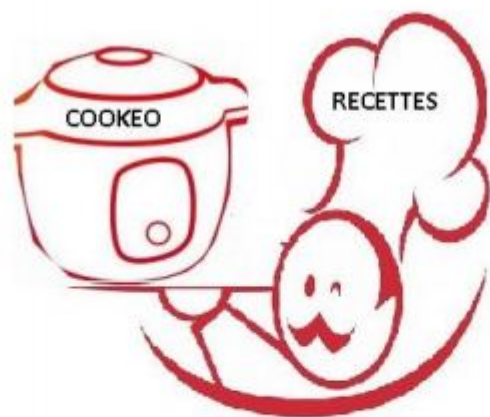
Pressez les citrons et versez le jus dans la préparation ainsi que les 200 ml d'eau et le cube de bouillon de volailles.

Mode cuisson rapide ou mode dorer

Programmez 10 mn

En fin de cuisson ajoutez les 4 cuillères à soupe de crème fraîche. Servez chaud

1000 RECETTE COOKEO ICI



1000 RECETTES COOKEO

