

Fiche recette cookeo : spaghettis aux asperges weight watchers

Cookeo
Moulinex

Spaghettis aux asperges 9 PP



Ingrédients pour 3 personnes

90 g de dés de jambon
180 g de spaghettis
1 cube de bouillon de boeuf
Paprika
200 g d'asperges vertes cuites au cookeo (ou en conserve)
200 g de champignons de Paris congelés
2 cuillères à soupe de crème fraîche



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

Préparation

Coupez les spaghettis en 2 et déposez les dans la cuve . Ajoutez les champignons de Paris . Ajoutez de l'eau avec le cube de bouillon de bœuf émietté.(recouvrez tous les ingrédients). Saupoudrez de paprika.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn (le temps de cuisson indiqué sur le paquet de pâtes divisé par 2) .

En fin de cuisson ajoutez les dés de jambon , la crème fraîche

Faites réchauffer les asperges au micron-ondes et déposez les spaghettis dans les assiettes.

Servez chaud

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

Fiche recette cookeo : spaghettis aux asperges weight watchers

Découvrez cette recette cookeo de spaghettis aux asperges weight watchers. 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.

