

Recette weight watchers au cookeo : spaghettis aux asperges 9 PP



Recette weight watchers au cookeo : 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

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

1000 RECETTES COOKEO ICI

APPLICATION COOKEO RECETTES ICI