

Boeuf forestier weight watchers au cookeo: la fiche

Cookeo
Moulinex

Boeuf forestier weight watchers 7 PP



Ingrédients 4 personnes

350 gr de tranche de bœuf en fine lamelle
600 gr de trio de poivrons surgelés
50 ml de purée de tomates en brique
100 gr d'oignon surgelés
200 gr de champignon surgelés
100 gr de margarine
150 ml d'eau
piment d'Espelette
sel
poivre

Préparation

En mode dorer, faire revenir le bœuf dans la margarine.

Ajouter ensuite les oignons, les champignons et les poivrons.

Saler, poivrer, mettre le piment selon vos goûts

Ajouter l'eau puis la tomate.

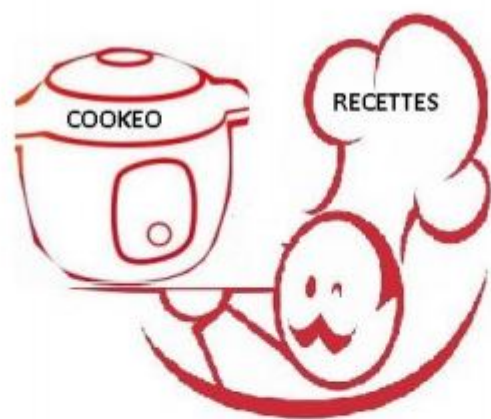
Mettre en cuisson rapide/sous pression pendant 10 minutes.

<http://recettescookeo.com/>

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

Découvrez cette **recette** cookeo de Boeuf forestier 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.





1000 RECETTES COOKEO