

Recettes cookeo légères choux fleur crème Dubarry



Cookeo
Moulinex

Crème de chou fleur Dubarry



Préparation 10 mn

Cuisson 5 mn

Propoints 2

Calories 75

Ingrédients pour 4 personnes

800 g de chou fleur

2 cuillères à café d'huile d'olive

100 g d'oignons congelés

2 cuillères à soupe de Crème fraîche

0 %

1 cube de bouillon de bœuf

750 ml d'eau

Sel

Poivre

Cerfeuil ciselé

Préparation

Mode dorer

Versez les 2 cuillères à café d'huile d'olive.

Faites dorer les oignons.

Ajoutez les choux fleur. Versez l'eau avec le bouillon de cube de bœuf.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn.

Ajoutez les 2 cuillères de crème fraîche à la fin de la cuisson.

Mixez l'ensemble de la préparation.

Servez chaud.

Recettes cookeo légères choux fleur crème Dubarry

<https://www.facebook.com/groups/cookeorecettes/>
<http://sport-et-regime.com/category/cookeo/>

Il existe de nombreuses recettes qui ont un lien avec l'histoire ; Souvent le nom de la recette était choisi pour une Bataille , un événement particulier . Pour cette recette il s'agit pourrait-on dire non pas d'un événement mais d'un hommage en quelque sorte à une personne et ici pas n'importe laquelle . Il s'agit de la Comtesse Dubarry une courtisane du XVIII^e siècle qui était tout simplement la maîtresse du Roi de France Louis XV; A cette époque c'était donc une coutume de donner à un plat le nom de la favorite du ROI.

Concernant notre recette il s'agit

**d'un plat léger réalisé avec notre
cookeo . Cete recette présente 75
calories et 2 propoints weight
watchers.**