

**Rôti de porc au cidre weight  
watchers au cookeo: la fiche**

**Rôti de porc au cidre weight  
watchers**

**Cookeo**

**Moulinex**

## Rôti de porc au cidre weight watchers 4 PP



### Ingrédients pour 6 personnes

- 1 rôti de porc dans le filet (480 gr)
- 2 échalotes
- 6 petites pommes
- 1 petite boîte de champignons de Paris émincés
- 3 cc de margarine végétale à 60 %
- 33 cl de cidre brut
- 1 bouquet garni
- 1 cc de fond de veau
- 3 CS de crème à 5%
- Sel poivre

### Mode dorer

Faire dorer le rôti dans le cookeo avec la margarine et ajouter les échalotes .Puis mettre tous les ingrédients

**Cuisson sous pression ou cuisson rapide 18 minutes**

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

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

# Rôti de porc au cidre weight watchers

## Ingrédients pour 6 personnes

- 1 rôti de porc dans le filet (480 gr)
- 2 échalotes
- 6 petites pommes
- 1 petite boîte de champignons de Paris émincés
- 3 cc de margarine végétale à 60 %
- 33 cl de cidre brut
- 1 bouquet garni
- 1 cc de fond de veau

3 CS de crème à 5%

Sel poivre

## Préparation

### Mode dorer

Faites dorer le rôti dans le cookeo avec la margarine et ajouter les échalotes .Puis mettez tous les ingrédients

Cuisson sous pression ou cuisson rapide 18 minutes