

**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