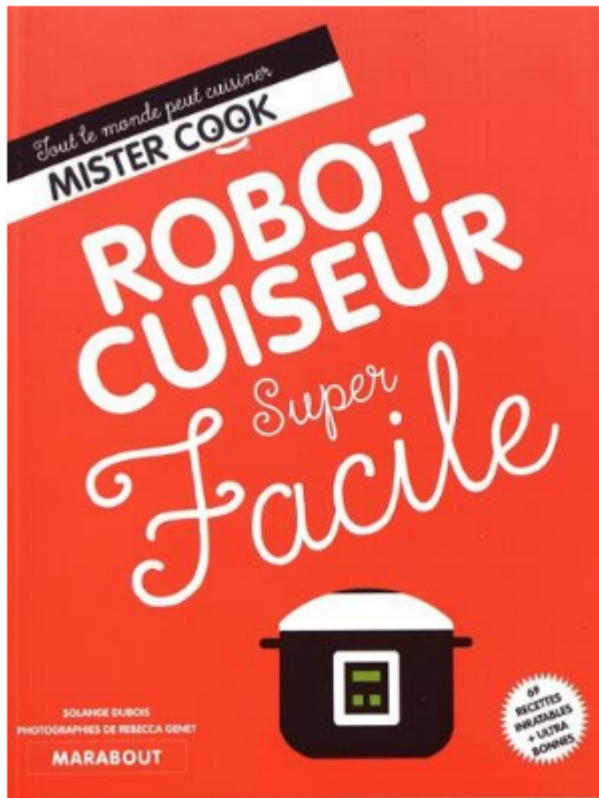


# Salade courgettes feta cookeo weight watchers



# Salade courgettes feta cookeo weight watchers

Voici une recette cookeo inspirée du livre « Robot cuiseur super facile weight watchers »



**210 CALORIES 6 PP 7 SP**

### **Ingrédients pour 4 personnes**

600 g de courgettes

1 oignon

4 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 citron

120 g de feta

Menthe

Sel

Poivre

200 ml d'eau

### **Préparation**

Coupez les courgettes en morceaux

Epluchez et coupez l'oignon en morceaux

Pressez le citron ,placez le dans un bol et ajoutez 3 cuillères à soupe d'huile d'olive

Coupez la feta en morceaux

Lavez la menthe et ciselez la menthe

Déposez les morceaux de courgettes dans la cuve

Versez 200 ml d'eau

### **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve et réservez les courgettes

Rincez et essuyez la cuve

### **Passez en mode dorer**

Versez une cuillère à soupe l'huile d'olive dans la cuve ,quand l'huile est chaude faites dorer les oignons.

Ajoutez au bout de 2 mn ajoutez les courgettes et faites revenir 5 mn .

Arrêtez votre cookeo .

Déposez les oignons et les courgettes dans un saladier .

Versez le jus de citron et l'huile d'olive dans le saladier .

Faites refroidir le saladier au frigo pendant une bonne heure

Sortez le saladier du frigo ajoutez la feta coupez en cube. Parsemez de menthe ciselée

