Salade moules betteraves cookeo weight watchers

Salade moules betteraves cookeo weight watchers

Ingrédients pour 4 personnes

2 betteraves

300 g de moules décortiquées congelées cuites

1 yaourt nature brassé

1 échalote

1 cuillère à soupe de vinaigre

4 cuillères à soupe d’huile

1 cuillère soupe de moutarde

Persil déshydraté

Sel

Poivre

Préparation

Déposez les moules encore congelées dans la cuve et versez 300 ml d’eau.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 2 mn

Pendant la cuisson des moules préparez votre sauce. Déposez la cuillère de moutarde, de vinaigre, d’huile. Ajoutez le yaourt nature et mélangez l’ensemble des ingrédients. Coupez et hachez votre échalote et incorporez-la à la sauce.

Sortez les moules de la cuve quand la cuisson est terminée. Egouttez et laissez refroidir à l’air libre puis au frigo.

Déposez les betteraves coupées en morceaux dans le saladier, mélangez et placer le saladier au frigo.

Ajoutez les moules aux betteraves avant dégustation et redéposez le saladier au frigo.