Sauce barbecue weight watchers recette cookeo



Sauce barbecue weight watchers recette cookeo

75 CALORIES 2PP 2 SP

Voilà de quoi se régaler sans affoler la balance . Pour ma part j'adore la sauce barbecue mais parfois je crains que sa composition en mode industrielle ne soit pas très bénéfique pour notre santé .

Ingrédients 4 personnes

2 échalotes

1 cuillère à café d'huile

1 cuillère à café de whisky ou de cognac.

1 cuillère à café de curry

200 g de purée de tomates (1 brique)

1 cuillère à café d'édulcorant liquide ou de sucre en poudre .

Poivre

Préparation

Coupez et hachez les échalotes

Mode dorer

Versez l’huile dans la cuve et faites dorer les échalotes hachées. Déglacez avec le whisky ou le cognac.

Ajoutez le curry et la purée de tomates et l’édulcorant (vous pouvez prendre du sucre en poudre à la place de l’édulcorant).

Mélangez et laissez cuire 5 mn .Poivrez selon votre convenance.