

Soupe de carottes au gingembre weight watchers adaptée cookeo



Soupe de carottes au gingembre weight watchers adaptée cookeo

Voici une recette de soupe de carottes au gingembre weight watchers proposée par notre site partenaire RECETTE360.

Cette recette est réalisée dans une marmite. Je vous propose une adaptation au cookeo théorique ou comment je ferai si je devais la faire . Si vous avez des suggestions n'hésitez pas.

120 CALORIES 3 PP 3 SP

Pour les ingrédients et la préparation d'origine suivez ce lien

Adaptation au cookeo

Coupez les carottes en dés ou en rondelles.

Epluchez l'oignon et coupez le en morceaux.

Mode dorer

Faites fondre le beurre, quand le beurre est fondu faites revenir les morceaux d'oignons.

Ajoutez le gingembre et les carottes.

Versez le bouillon dans la cuve.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn

Quand la cuisson est terminée mixer l'ensemble de la préparation.

Ajoutez la crème fraîche et mélangez.

Servez chaud