Spaghettis crevettes cookeo inspirée ww



Spaghettis crevettes cookeo inspirée ww 370 calories

Une recette cookeo inspirée d’une recette weight watchers ,transformée en quelque sorte à ma façon.

Ingrédients pour 4 personnes

250 g de tomates cerises

1 gousse d’ail

400 g de crevettes

Curry

280 g de spaghettis

1 cuillère à soupe d’huile d’olive

50 ml de vin blanc

Eau

2 cuillères à café de concentré de tomates

Préparation

Lavez et Coupez les tomates en cerises en 2.

Coupez l’ail en petits morceaux.

Décortiquez les crevettes.

Coupez les spaghettis en 2

Mode dorer

Versez l’huile d ‘olive dans la cuve, quand l’huile est chaude faites revenir les crevettes puis ajoutez les morceaux d’ail.

Ajoutez les spaghettis coupés en 2.

Ajoutez le verre de vin blanc.

Ajoutez l’eau afin de recouvrir les ingrédients.

Saupoudrez de curry.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez le temps indiqué sur le paquet de spaghettis divisé par 2.

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve puis ajoutez le concentré de tomates, mélangez et servez chaud.

Recettes ww

Spaghettis crevettes ww la recette d’origine

345 CAL

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de tomates 1 gousse d’ail

400 g de crevettes

Basilic séché

280 g de spaghettis

Eau

Préparation

Mondez et Coupez les tomates en morceaux.

Coupez l’ail en petits morceaux.

Décortiquez les crevettes.

Mode dorer

Faites revenir les crevettes, ajoutez l’ail.

Ajoutez les spaghettis.

Versez l’eau pour recouvrir les ingrédients.

Salez et poivrez

Saupoudrez de basilic

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez le temps indiqué sur le paquet de spaghettis divisé par 2

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve servez chaud.

hgsuldc() »>