

**Steaks de porc au vin blanc
weight watchers et au cookeo**

Steaks de porc au vin blanc



Ingrédients pour 4 personnes

400 steaks de porc
125 ml de vin blanc
200 g de carottes congelées
40 g d'oignons
Paprika
1 cube de bouillon de bœuf
Sel , poivre
Huile d'olive
60 g de crème fraîche
150 ml d'eau.

Préparation

Mode dorer

Faites dorer les oignons et les morceaux de steaks de porc.

Ajoutez les carottes saupoudrez de paprika. Versez le vin blanc.

Versez 150 ml d'eau et le cube de bouillon de boeuf

Cuisson sous pression ou cuisson rapide

Programmez 8 mn de cuisson rapide .

En fin de cuisson ajoutez la crème fraîche.

Servez chaud.



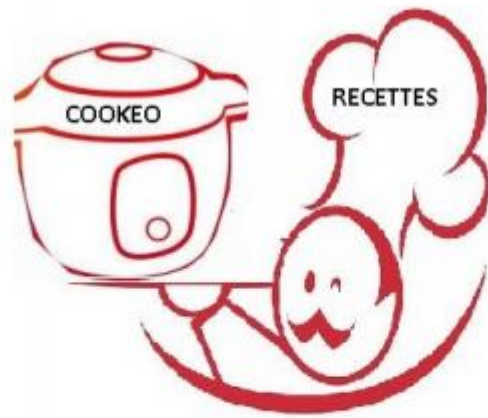
<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>

<http://sport-et-regime.com/category/cookeo/>

Steaks de porc au vin blanc weight watchers la fiche

Vous pouvez imprimez ou créer un PDF de cette fiche en cliquant sur l'un des 2 onglets en haut à droite de l'article.





1000 RECETTES COOKEO