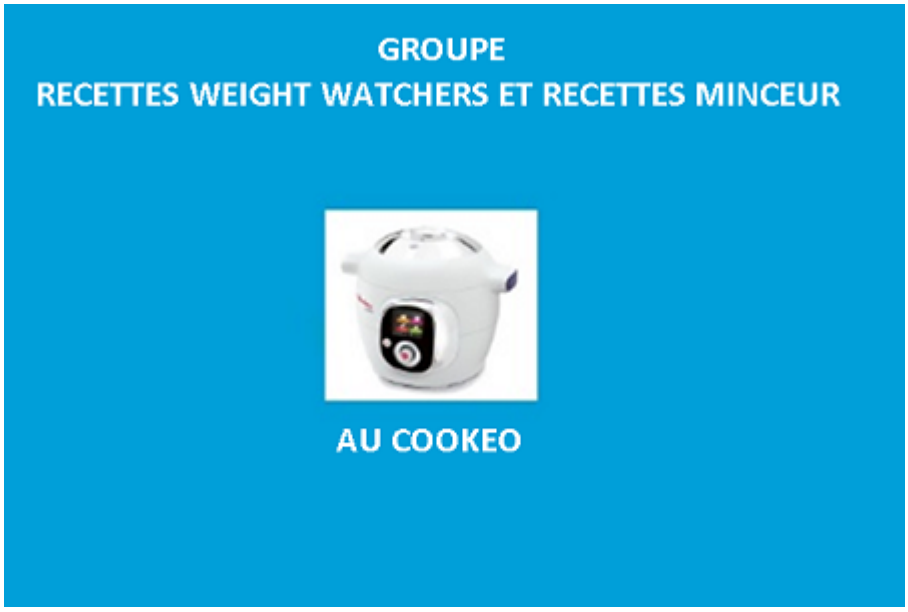
Recettes cookeo weight watchers et minceur le groupe



Recettes cookeo weight watchers et minceur le groupe

N’hésitez pas à rejoindre mon groupe recettes cookeo weight watchers et minceur . Un groupe qui diffuse des recettes au cookeo chiffrées en calories ,en Smartpoints et en propoints .

Que l’on désire ou non faire attention à ce que l’on mange les recettes devraient plaire à tout le monde ;Alors à bientôt .Pour rejoindre le groupe cliquez sur l’image .

Flan poireaux fromage weight watchers au cookeo



Flan poireaux fromage weight watchers au cookeo

166 CAL 4 PP 3 SP

Ingrédients pour 4 personnes

1kg de poireaux en rondelles congelés

1 cuillère à café de margarine

3 œufs

200 ml de lait demi écrémé

1 gousse d’ail

1 cuillère à café de noix de muscade

4 tranches de gruyère (40g)

Sel poivre

Préparation

Préchauffez votre four à 180°

Faites cuire les poireaux dans le cookeo soit en sélectionnant la **fonction ingrédients** puis **légumes et poireaux** ou alors déposez les poireaux dans la cuve couvrez les d'eau et faites cuire 10 mn en cuisson rapide ou sous pression .

Egouttez les poireaux et déposez les dans un plat préalablement beurré avec la margarine.

Dans un saladier cassez les œufs et les battre avec le lait . Ajoutez la gousse d'ail coupée en morceaux , la cuillère de muscade, salez et poivrez.

Versez la préparation sur les poireaux . Déposez vos tranches de fromage sur les poireaux .

Enfournez votre plat pour 20 mn . Servez chaud