

Couscous épices douces weight watchers cookeo



Couscous épices douces weight watchers cookeo

270 CALORIES 5 PP 5 SP

Ingrédients pour 4 personnes

200 g de semoule

1 cuillère à café d'huile d'olive

1 demi-cuillère de cumin

1 demi-cuillère de ras-el-hanout

50 g d'oignons congelés

250 g de carottes congelées en rondelles

200 g de courgettes congelées

100 g de pois chiches cuits (en boîte)

1 cuillère à soupe de coriandre congelée

700 ml d'eau

Sel

Poivre

Préparation

Déposez dans la cuve tous les ingrédients :

- Les carottes
- Les oignons
- Les courgettes
- Les pois chiches

Versez les 700 ml d'eau.

Ajoutez les $\frac{1}{2}$ cuillères de cumin et de ras-el-nout ainsi que la cuillère de coriandre.

Salez et poivrez.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 7 mn

Préparation de la semoule selon les indications du paquet