

# Endives béchamel recette cookeo



## Endives béchamel recette cookeo

**110 CALORIES 1 SP 3 PP**

### **Ingrédients pour 4 personnes**

4 endives

1 oignon

200 ml d'eau

2 cuillères à soupe d'huile

100 g de gruyère râpé

2 cuillères à soupe de crème fraîche

1 cuillère à café de curry

1 cuillère à soupe de moutarde

1 cuillère à soupe de maïzena

Sel

Poivre

### **Préparation**

Enlevez les premières feuilles des endives ainsi que les trognons. Lavez vos endives

### **Mode dorer**

Versez de l'huile d'olive dans la cuve puis faites revenir les oignons.

Ajoutez ensuite les endives.

Versez les 200 ml d'eau.

Salez et poivrez.

### **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 10 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez les endives déposez les dans un plat qui va au four.

### **Repassez en mode dorer.**

Versez la cuillère à soupe de moutarde, la crème fraîche. Mélangez

Ajoutez la cuillère à soupe de maïzena. Arrêter le mode dorer quand la sauce à épaissi.

Versez la sauce sur les endives et les dés de jambon.

Saupoudrez de gruyère râpé et enfournez pour 20 mn à 200 °.

Servez chaud

---

# 15 recettes cookeo d'endives PDF gratuit



## 15 recettes cookeo d'endives PDF gratuit.

Téléchargez gratuitement ce PDF de recettes cookeo d'endives.

Cliquez sur l'image ou [ICI](#)

---

# Endives jambon bière weight watchers cookeo



## Endives jambon bière weight watchers cookeo

**270 CALORIES**

**5 PP**

**4 SP**

**Ingrédients pour 4 personnes**

4 endives

200 g de dés de jambon

1 cuillère à soupe de cassonade ou de sucre en poudre

100 g d'oignons

100 ml de bière

200 ml d'eau

12 baies de genièvre

Huile d'olive

Sel

Poivre

### **Préparation**

Enlevez les premières feuilles des endives ainsi que les trognons.  
Lavez vos endives

Mode dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve puis faites revenir les oignons  
.

Au bout d'une minute ajoutez les dés de jambon .

Ajoutez ensuite les endives . Saupoudrez avec la cassonade ou le sucre  
en poudre. Retournez les endives sous toutes leurs faces

Versez la bière et 100 ml d'eau .

Salez et poivrez . Ajoutez les baies de genièvre.

### **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 25 mn

Servez chaud

