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