

# **Recettes cookeo légères choux fleur crème Dubarry**



**Cookeo**  
**Moulinex**

## Crème de chou fleur Dubarry



Préparation 10 mn

Cuisson 5 mn

Propoints 2

Calories 75

### Ingrédients pour 4 personnes

800 g de chou fleur

2 cuillères à café d'huile d'olive

100 g d'oignons congelés

2 cuillères à soupe de Crème fraîche

0 %

1 cube de bouillon de bœuf

750 ml d'eau

Sel

Poivre

Cerfeuil ciselé

### Préparation

#### Mode dorer

Versez les 2 cuillères à café d'huile d'olive.

Faites dorer les oignons.

Ajoutez les choux fleur. Versez l'eau avec le bouillon de cube de bœuf.

Salez et poivrez selon votre convenance.

#### Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn.

Ajoutez les 2 cuillères de crème fraîche à la fin de la cuisson.

Mixez l'ensemble de la préparation.

Servez chaud.

# Recettes cookeo légères choux fleur crème Dubarry

<https://www.facebook.com/groups/cookeorecettes/>  
<http://sport-et-regime.com/category/cookeo/>

Il existe de nombreuses recettes qui ont un lien avec l'histoire ; Souvent le nom de la recette était choisi pour une Bataille , un événement particulier . Pour cette recette il s'agit pourrait-on dire non pas d'un événement mais d'un hommage en quelque sorte à une personne et ici pas n'importe laquelle . Il s'agit de la Comtesse Dubarry une courtisane du XVIII<sup>e</sup> siècle qui était tout simplement la maîtresse du Roi de France Louis XV; A cette époque c'était donc une coutume de donner à un plat le nom de la favorite du ROI.

Concernant notre recette il s'agit

**d'un plat léger réalisé avec notre  
cookeo . Cete recette présente 75  
calories et 2 propoints weight  
watchers.**