

Velouté poireaux champignons recette cookeo



Velouté poireaux champignons recette cookeo

100 CALORIES 2 PP 2 SP

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de poireaux

1 oignon

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 petite boîte d'assortiment de champignons

900 ml d'eau

100 ml de vin blanc

1 cube de bouillon de bœuf

Sel

Poivre

Préparation

Lavez les poireaux et coupez les en rondelles.

Coupez l'oignon en morceaux .

Egouttez ,rincez les champignons .

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve . Quand l'huile est chaude faire dorer les champignons puis ajoutez les morceaux d'oignons au bout de 3 mn .

Ajoutez les rondelles de poireaux

Salez et poivrez selon votre convenance .

Ajoutez un bouillon composé de 100 ml de vin blanc,900 ml d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf émietté.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 7 mn

Quand la cuisson est terminée mixez la préparation et servez chaud

Velouté champignons échalotes weight watchers cookeo



Velouté champignons échalotes weight watchers cookeo

220 CALORIES 5 PP 4 SP

Une recette weight watchers au départ , adaptée pour le cookeo. J'ai légèrement modifié les ingrédients . La recette originale préconise 16 échalotes et de la margarine que j'ai remplacée par de l'huile d'olive.

Ingrédients pour 4 personnes

6 échalotes

500 g de champignons de Paris

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

4 cuillères à soupe de crème fraîche

1 l d'eau

1 cube de bouillon de volaille

2 tranches de pain de campagne

Sel et poivre

Préparation

Epluchez les échalotes et coupez les en morceaux

Coupez les champignons en lamelles et passez les sous l'eau

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve gamset.net puis faites dorer les échalotes

Ajoutez les champignons au bout de 2 mn environ de fonction dorer

Versez un bouillon composé d'un litre d'eau et d'un cube de bouillon de volaille émietté

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 8 mn

Quand la cuisson est terminée passez l'ensemble des ingrédients au mixeur

Ajoutez ensuite la crème et servez chaud

