

# **Velouté poireaux champignons recette cookeo**



# **Velouté poireaux champignons recette cookeo**

100 CALORIES 2 PP 2 SP

## **Ingédients pour 4 personnes**

400 g de poireaux

1 oignon

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 petite boite 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 émiellé.

### **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

