

130 Recettes cookeo weight watchers Nouveau



130 RECETTES COOKEO

WEIGHT WATCHERS



Chiffrage Calories PP et SP programme liberté

130 Recettes cookeo weight watchers

Pour cette rentrée voici un PDF gratuit de 130 recettes cookeo weight watchers chiffré en SP selon le nouveau programme Liberté weight watchers . Vous pouvez télécharger le PDF en cliquant sur les images. Les recettes sont aussi chiffrées en PP et calories.



130 RECETTES COOKEO

WEIGHT WATCHERS



Chiffrage Calories PP et SP programme liberté

**Haricots verts carbonara
weight watchers cookeo**



Haricots verts carbonara weight watchers cookeo

285 CALORIES 7 PP 4 SP

Ingrédients pour 4 personnes

120 g de Jambon fumé

1 kg de haricots verts

2 cuillères à café de margarine végétale (10g)

4 cuillères à soupe de crème fraîche à 15% (120 g)

Sel

Poivre

Muscade

2 jaune d'oeuf

Préparation

Découpez le jambon fumé en lanières ou en morceaux

Séparez les blancs des jaunes.

Mélangez les jaunes d'œufs avec la crème fraîche

Déposez les haricots verts dans la cuve du cookeo .

Versez 200 ml d'eau .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez les haricots verts .
Réservez les dans un plat et couvrez les.

Mode dorer

Déposez la margarine dans la cuve puis ajoutez le jambon fumé coupé en morceaux ou en lanières.

Ajoutez les haricots verts puis versez la préparation jaune d'œufs crème fraîche.

Salez et poivrez selon votre convenance .

Saupoudrez avec la cuillère à café de muscade.

Servez chaud.

