

Veau marengo cookeo weight watchers



Veau marengo cookeo weight watchers 4PP 5 SP

Ingrédients pour 4 personnes

1 oignon

1 échalote

2 carottes (ou +)

1 Cuillère à café de margarine à 60 %

320 gr veau en morceaux

1 Cuillère à café de fond de veau

200 ml de vin blanc sec

200 ml d'eau

1 bouquet garni

1 Cuillère à soupe de maïzena

3 Cuillères à soupe de concentré de tomate

1 boîte de champignons de Paris (400 gr)

1 cuillère à café de persil haché

Sel, poivre

Préparation :

Mode dorer

Déposez la margarine dans la cuve et faites revenir les morceaux d'échalote d'oignon et de viande .

Ajoutez ensuite les champignons de Paris , les carottes que vous avez coupées en rondelles et le bouquet garni.

Saupoudrez de persil haché .

Versez ensuite le vin blanc ,l'eau et une cuillère à café de fond de veau .Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 18 mn .

Quand la cuisson est terminée repassez en mode dorer puis ajoutez le concentré de tomates et la cuillère à soupe de maïzena pour faire épaissir la sauce .