

Couscous weight watchers au cookeo



**Couscous weight watchers cookeo 14
PP 12 SP LIBERTE**

Le couscous se joue lui aussi au cookeo et en weight watchers. Bien sûr il ne vaudra pas un couscous traditionnel mais il présente tout de même l'avantage d'être très bon et de se réaliser rapidement .



Ingrédients pour 4 personnes

- 200 g de carottes congelées
- 2 navets
- 2 courgettes
- 4 cuisses de poulet
- 100 g d'oignons congelés
- 1 cube de bouillon de volaille
- 2 cuillères à soupe de concentré de tomates
- 2 cuillères à café d'huile d'olive
- 2 cuillères à café de Ras el Hanout
- 130 g de pois chiches cuits
- Sel
- Poivre
- 120 g de semoule



Préparation

Mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve et faites revenir les cuisses de poulet puis les oignons. Ajoutez ensuite les carottes, les courgettes, les navets, les pois chiches. Versez l'eau avec le cube de bouillon de volaille. Saupoudrez avec l'épice. Ajoutez 4 cuillères à café de concentré de tomates.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 30 mn
Préparez la semoule juste avant la fin de la cuisson. Servez chaud.

<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>

<http://sport-et-regime.com/category/cookeo/>



1000 RECETTES COOKEO

