10 recettes cookeo diététiques

Voici un article qui regroupent 10 recettes cookeo diététiques . Pour consultez les recettes cliquez sur le lien ou l'image

Ratatouille express aux dés de jambon



Blanquette de porc



Escalopes de poulet basquaise



Escalopes de poulet basquaise

Préparation 10 mn Cuisson 15 mn Propoints 5 Calories 245

Ingrédients pour 4 personnes
2 escalopes de poulet
1 petit poivron jaune
1 petit poivron vert
1 petit poivron rouge
250 g de champignons de Paris frais
3 tomates
2 cuillères à café de concentré de tomates
1 petit verre de vin blanc
2 cuillères à café d'huile d'olive

Fonction dorer
Faites dorer les oignons dans l'huile d'olive.
Ajoutez les morceaux de poulet, les poivrons, les tomates et les champignons de Paris.
Versez un bouillon que vous avez préparez avec 500 ml d'eau et un cube de bouillon de boeuf. Versez également le petit verre de vin blanc.
Mode cuisson rapide ou sous pressin
Choisissez 15 mn .Servez chaud

Boeuf carottes maison



Boeuf carottes maison

Préparation 10 mn Cuisson 20 mn Propoints 6 Calories 287

Ingrédients pour 4 personnes
500 g de viande à bourguignon
100 g d'oignons congelés
200 g de carottes congelées
25 cl d'eau
25 cl de vin rouge
1 cube de bouillon de bœuf
2 cuillères à café de concentré de tomates
Poivre
Sel

Préparation
Rendez-vous dans la rubrique des recettes préprogrammées et choisissez boeuf bourguignon.
Sélectionnez 4 personnes et démarrez la recette.
Versez de l'huile dans la cuve et faites dorer les oignons puis ajoutez la viande.
Ajoutez les carottes dans la cuve et versez le verre d'eau et le verre de vin rouge. Poivrez et salez. Emiettez le cube de bouillon de boeuf.
Arrêtez la fonction dorer et démarrer la cuisson (le temps s'affiche automatiquement.
Quand la cuisson est terminée ajoutez 2 cuillères à café de concentré de tomates et mélangez. Servez chaud.

Moules marinières



Moules marinières

Préparation 5 mn Cuisson 5 mn Propoints 3 Calories 135

Ingrédients pour 4 personnes
600 g de moules décortiquées congelées
250 ml de vin blanc
Persil congelé
150 g d'oignons congelés
Sel
Poivre

Choisissez la fonction recette express puis sélectionnez « moules marinières ».
Suivez les instructions de l'appareil pour les temps de cuisson. Versez les ingrédients dans la cuve :les moules, les morceaux d'oignons ,le vin blanc et saupoudrez de persil.
Salez et poivrez selon votre convenance.
Démarrez la cuisson en fermant le couvercle et le tour est joué.
Servez chaud votre choix .

Encornets à la tomate



Filet de saumon aux poireaux



Carottes aux oignons



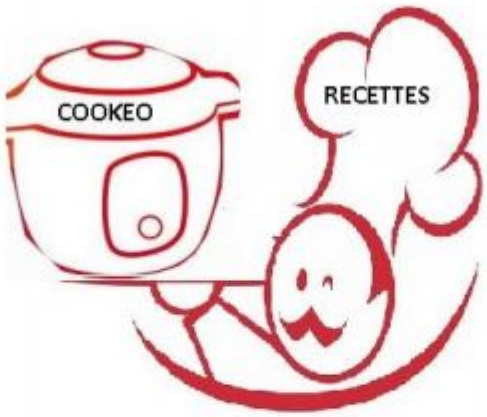
Caviar d'aubergines



Clémentines aux pignons



1000 RECETTES ICI



1000 RECETTES COOKEO