

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

Ratatouille express aux dés de jambon

Cookeo
Moulinex

Ratatouille express aux dés de jambon

Ingredients pour 4 personnes

- 1 sachet de légumes pour ratatouille congelés
- 250 g de dés de jambon
- 2 cuillères à soupe Concentré de tomates
- 1 cube de bouillon de bœuf
- 1 verre de vin blanc
- 200 ml d'eau
- Sel
- Poivre
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- 2 cuillères à soupe de concentré de tomates

Ajoutez les ingrédients un à un . Commencez par déposer les légumes pour ratatouille puis les dés de jambon .

Emiettez un cube de bouillon de bœuf et versez le verre de vin blanc. Puis versez 200 ml d'eau .Mélangez l'ensemble.

Salez et poivrez .

Ajoute une cuillère à soupe de moutarde et 2 cuillères à soupe de concentré de tomates .Mélangez à nouveau .

Passer en mode cuisson rapide ou cuisson sous pression et programmez 10 mn .

Cuisez votre appareil et servez chaud rectifier l'assaisonnement si nécessaire .



Blanquette de porc

Cookeo
Moulinex

Blanquette de porc

Préparation 5 mn Cuisson 10 mn Propoints 5 Calories 236

Ingredients pour 4 personnes

- 4 escalopes de porc
- 1 pot de fromage blanc 125 g
- Sel
- Poivre
- 400 g de carottes
- 1 verre de vin blanc
- 200 g de champignons congelés
- 100 g d'oignons congelés
- 1 cube de bouillon de bœuf
- Huile d'olive

Préparation
Mode d'oeur

Versez de l'huile d'olive dans la cuve faites dorer les oignons et les champignons pendant 2 mn .Puis faites revenir les escalopes de porc que vous avez coupées en morceaux pendant 3mn.

Ajoutez les carottes et versez le verre de vin blanc, poivrez et salez selon votre convenance. Emiettez le cube de bouillon de bœuf puis mélangez l'ensemble de la préparation. Ajoutez le pot de fromage blanc et mélangez. Versez de l'eau pour recouvrir les ingrédients.

Fonction cuisson rapide
Programmez 10 mn
Servez chaud avec un légume de votre choix.



Escalopes de poulet basquaise

Cookéo
Moulinex

Escalopes de poulet basquaise

Préparation 30 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 préparé avec 500 ml d'eau et un cube de bouillon de bœuf. Versez également le petit verre de vin blanc.
Mode cuisson rapide ou sous pression
Choisissez 15 mn .Servez chaud

<https://www.cookéo.com/categorie/escalopes/>

<http://pari-et-origine.com/categorie/escalopes/>



Boeuf carottes maison

Cookéo
Moulinex

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 bœuf 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. Eniettez le cube de bouillon de bœuf.
Arrêtez la fonction dorer et démarrez 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.

<https://www.cookéo.com/categorie/boeuf-carottes-maison/>

<http://pari-et-origine.com/categorie/boeuf-carottes-maison/>



Moules marinières

Cookéo
Moulinex

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 .

<https://www.cookéo.com/categorie/moules-marinières/>

<http://pari-et-origine.com/categorie/moules-marinières/>



Encornets à la tomate

Cookéo
Moulinex


Encornets à la tomate et aux poivrons

Préparation 5 mn Cuisson 5 mn Propoints 5 Calories 230

Ingredients pour 4 personnes
800g d'encornets congelés
600 g de poivrons congelés
250 ml de vin blanc
4 cuillères à café de concentré de tomates
Sel
Poivre
Ail en morceaux congelé

Préparation
Placez votre appareil cookéo en version manuel. Puis versez tous les ingrédients dans la cuve : les encornets, les poivrons, le vin blanc, 200 ml d'eau. Saupoudrez d'ail congelé. Mélangez et versez 4 cuillères à café de concentré de tomates. Mélangez à nouveau.
Pour le sel et le poivre faites selon votre convenance.
Sélectionnez la fonction cuisson rapide (5mn)
Servez chaud

<https://www.facebook.com/cookeoemitter/> <http://www.et-egles.com/categorie/cookeo/>



Filet de saumon aux poireaux

Cookéo
Moulinex

Filets saumon aux poireaux

Préparation 5 mn Cuisson 15 mn Propoints 5 Calories 250

Ingredients pour 4 personnes
4 filets saumon
100 g d'oignons congelés
200 g de poireaux congelés
2 cuillères à soupe de moutarde
1 petit verre de vin blanc
2 cuillères à soupe de crème fraîche légère

Préparation
Mode dorer
Faire revenir les oignons avec de l'huile d'olive. Ajoutez les filets de saumon coupés en morceaux.
Ajoutez les morceaux de poireaux dans la cuve, le verre de vin blanc.
Versez 200 ml d'eau. Ajoutez 2 cuillères à soupe de moutarde et 2 cuillères à soupe de crème fraîche.
Mode cuisson rapide
15 mn Servez chaud.

<https://www.facebook.com/cookeoemitter/> <http://www.et-egles.com/categorie/cookeo/>



Carottes aux oignons

Cookéo
Moulinex

Carottes aux oignons

Préparation 5 mn Cuisson 10 mn Propoints 2 Calories 76

Ingredients pour 4 personnes
100 g d'oignons congelés
600 g de carottes
Sel
Poivre
Huile d'olive
200 ml d'eau

Préparation
« Fonction ingrédients » puis « légumes et fruits » puis « carottes » choisissez enfin « rondelles » Sélectionnez 300 g. Versez 200 ml d'eau dans la cuve puis déposez les carottes en rondelles dans le panier vapeur. Installez le panier vapeur dans la cuve.
Faites ok avec un départ immédiat. Verrouillez le couvercle.
Sortez le panier du cookéo. Sortez la cuve pour vider l'eau.
Repositionnez la cuve puis passez en « mode dorer » et versez de l'huile d'olive.
Faites revenir les oignons puis ajoutez les carottes.
Servez chaud.

<https://www.facebook.com/cookeoemitter/> <http://www.et-egles.com/categorie/cookeo/>



Caviar d'aubergines

Cookoo
Moulinex

Caviar d'aubergines



Préparation 5 mn

Cuisson 6 mn

Propoints 1

Calories 45

Ingrédients pour 4 personnes.

700 g de cubes d'aubergine pelée
1 citron
1 gousse d'ail pelée, dégermée
6 cl d'huile d'olive
2 càc de cumin en poudre
1 càc de sucre
Sel et poivre
2 càc de feuilles de persil plat

Préparation

Placez les cubes d'aubergine dans le panier vapeur puis dans la cuve, avec 200 ml d'eau.
Cuisson rapide
6 mn
Mixez l'aubergine avec l'ail, l'huile d'olive, le cumin, le sucre, le persil et le jus du citron.
Salez et poivrez.
Placez au frigo au moins 4 h.

<http://open-et-recipe.com/categorie/boissons/>

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

Clémentines aux pignons

Cookoo
Moulinex

Clémentines menthe pignons



Préparation 5 mn

Cuisson 1 mn

Propoints 3

Calories 120

Ingrédients pour 4 personnes

600 g de suprêmes de clémentines
160 g de sucre
12 feuilles de menthe
250 ml d'eau
20 g de pignons de pin
10 g de beurre

Mode dorer

Faites fondre le beurre dans la cuve.
Faites dorer les pignons puis réservez-les.
Versez de l'eau dans la cuve, ajoutez le sucre puis la moitié des feuilles de menthe et les suprêmes de clémentines.

Mode cuisson rapide ou cuisson sous pression
Programmez 1 mn.

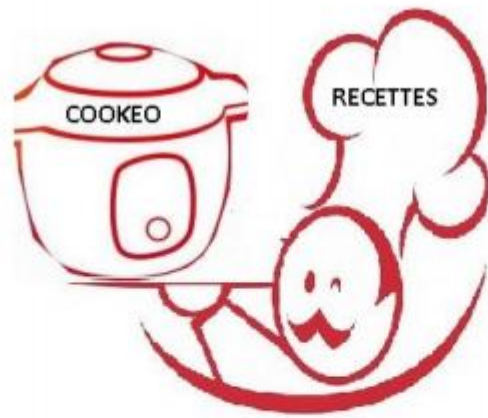
Laissez refroidir à l'air libre, dans le sirop et placez au frigo.
Au moment de servir ajoutez les pignons et le reste des feuilles de menthe.



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

<http://open-et-recipe.com/categorie/boissons/>

1000 RECETTES ICI



1000 RECETTES COOKEO