150 recettes light au robot-cuiseur cookeo : le livre



150 recettes light au robot-cuiseur cookeo : le livre

150 recettes légères à faire en un tour de main avec votre Cookeo !

LA NOTE DE L'AUTEUR

Ça y est, vous avez craqué : votre robot-cuiseur a pris place dans votre cuisine ! Et vous comptez bien le mettre à profit pour vous simplifier la vie ! Prêt à l'emploi, il n'attend plus que vous et votre inspiration…
Lancez-vous ! Après vous avoir expliqué comment utiliser

votre Cookeo, Marie Rossignol vous livre ses meilleures recettes light, toutes plus faciles à réaliser les unes que les autres : salade croquante de légumes verts, nouilles soba aux champignons, soupe d'hiver au sarrasin, flan de courgettes, artichauts braisés aux thym, mijoté de Lotte aux poivrons, soupe de fraises… Voici plus de 150 idées pour cuisiner au quotidien tout en soignant sa ligne et sa santé.
Vive la cuisine légère et inratable : le plus compliqué sera désormais de choisir parmi toutes ces recettes !

POUR PLUS D'INFOS CLIQUEZ SUR LES IMAGES OU COMMANDER



Légumes

CLAFOUTIS AUX LÉGUMES D'ÉTÉ

4 PERSONNES • PRÉPARATION 5 MIN • CUISSON 26 MIN

1 œuf
50 g de fécule de maïs
25 cl de lait écrémé
2 cuil. à soupe de ricotta
1 poivron
1 courgette
8 tomates cerise
1 cuil. à café d'huile d'olive
sel, poivre

Dans un saladier, mélangez l'œuf, la fécule, le lait et la ricotta. Versez l'appareil à clafoutis dans quatre ramequins.

Lavez et coupez en petits morceaux le poivron et la courgette. Coupez les tomates cerise en deux.

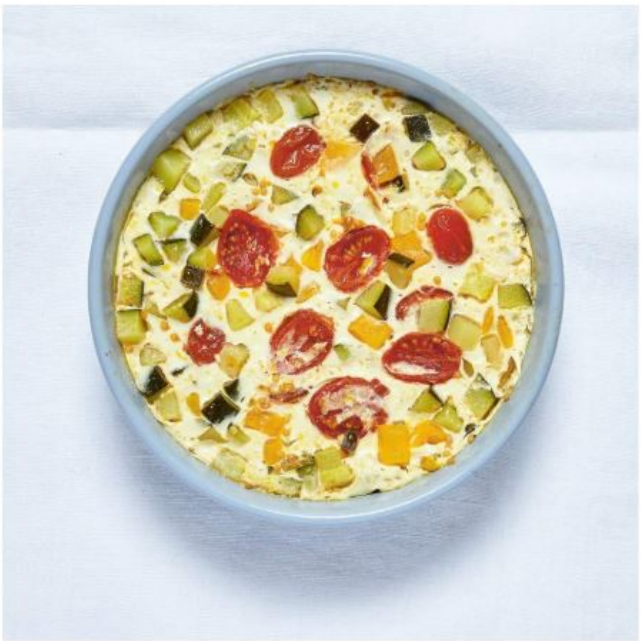
Versez l'huile au fond de la cuve du robot et faites cuire les légumes **1-2 MIN** en mode **DORER**. Salez, poivrez. Répartissez les légumes dans des ramequins ou un moule à charlotte. Couvrez-les d'un film alimentaire puis placez-les dans le **PANIER VAPEUR**.

Versez 20 cl d'eau au fond de la cuve, déposez le panier dans le robot, puis lancez la **CUISSON SOUS PRESSION** pour **24 MIN**.

ASTUCE

Accompagnez ces petits clafoutis d'une salade de mâche ou encore d'une papillote de poisson blanc.

68



SALADE DE THON ROUGE MARINÉ AU COMBAVA

4 PERSONNES • PRÉPARATION 15 MIN • MARINADE 1 H • CUISSON 4 MIN

600 g de thon rouge
150 g de pousses d'épinards
quelques graines germées

Pour la marinade
½ poivron rouge
1 cm de racine de gingembre
1 gousse d'ail
1 combava bio
1 cuil. à soupe de sauce soja
1 cuil. à café de vinaigre de riz
1 cuil. à soupe de jus de citron
1 cuil. à soupe d'huile d'olive

Pelez et hachez le gingembre et la gousse d'ail. Coupez le poivron en petits dés. Râpez le zeste du combava. Coupez le thon rouge en dés.

Dans un saladier, mélangez la sauce soja, le vinaigre, le jus de citron et l'huile d'olive. Ajoutez l'ail, le gingembre, les zestes du combava, les dés de poivron et mélangez bien. Intégrez le thon et laissez mariner 1 h au réfrigérateur.

Faites chauffer le robot en mode **DORER** et versez dans la cuve le thon et sa marinade. Faites revenir **2 MIN**, puis prolongez la cuisson en mode **CUISSON SOUS PRESSION** pendant **2 MIN**.

Répartissez les pousses d'épinards dans les assiettes, puis déposez dessus quelques dés de thon rouge mariné. Saupoudrez de graines germées.

