

2 fiches recettes cookeo light à moins de 200 calories



2 FICHES COOKEO LIGHT MOINS DE 200 CALORIES

Courgettes farcies 155 CALORIES



Riz brocolis mais 190 CALORIES



Vous trouverez dans cet article 2 fiches recettes cookeo light à moins de 200 calories

Des courgettes farcies et du riz brocolis mais



Courgettes farcies 155 CALORIES



Ingrédients pour 4 courgettes

4 courgettes rondes /200 g de bœuf haché

100 g d'oignons congelés

1 cuillère à café de concentré de tomates/1 cuillère à café de thym

1 cuillère à café de d'ail déshydraté/1 verre de vin blanc

Sel /Poivre/200 ml d'eau

Préparation

Lavez les courgettes et coupez des chapeaux..Evidez les courgettes.

Hachez les oignons.

Déposez dans un saladier la viande hachée, les oignons puis ajoutez la cuillère de concentré de tomates, le thym, l'ail. Salez et poivrez.

Farcissez les courgettes évidées. Placez-les dans la cuve.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 7 mnServez chaud



Riz brocolis mais 190 CALORIES



Ingrédients pour 4 personnes

280 g de riz basmati

3 échalotes

150 g de maïs en conserve

10 bouquets de brocolis frais ou congelés

2 cuillères à soupe d'huile de tournesol

1 cube de bouillon de boeuf

Curry

Sel

Poivre

400 ml d'eau

Préparation

Coupez les échalotes en morceaux

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve puis quand l'huile est chaude faites revenir les morceaux d'échalote.

Ajoutez le riz.

Versez un bouillon composé de 400 ml d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf.

Ajoutez les brocolis et le maïs.

Salez et poivrez. Saupoudrez de curry.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez le temps indiqué sur le paquet de riz divisé par 2.

Quand la cuisson est terminée servez chaud.