

3 fiches cookeo minceur moins de 300 calories(4)



Boulgour viande hachée 212 CALORIES

Ingrédients pour 4 personnes

75 g de boulgour
2 échalotes /Persil
300 g de bœuf haché
2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Préparation

Hachez le persil et les échalotes
Déposez le boulgour dans la cuve et recouvrez d'eau



Cuisson rapide ou sous pression

Programmez le temps indiqué sur le paquet de boulgour divisé par 2
Quand la cuisson est terminée égouttez le boulgour et mélangez dans un saladier avec la viande hachée et le persil et les échalotes hachées.
Nettoyez votre cuve et replacez la dans le cookeo

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve et faites dorer le mélange viande, boulgour, échalotes, persil pendant 5 mn.
Salez et poivrez selon votre convenance.
Servez chaud



Carottes bolognaïses 240 CALORIES

Ingrédients pour 4 personnes

800 g de carottes
400 g de viande hachée
200 g d'oignons
1 petite boîte de concentré de tomates
2 cuillères à café de persil
1 petit verre de vin blanc
200 ml d'eau
1 cube de bouillon de bœuf
Sel /Poivre



Préparation

Versez de l'huile dans la cuve et faites revenir les oignons pendant une minute puis ajoutez la viande hachée.
Ajoutez ensuite les carottes que vous avez coupées en morceaux.
Versez le verre de vin blanc, le bouillon composé de 200 ml d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf émietté.
Salez et poivrez.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 10 mn
Quand la cuisson est terminée ajoutez la



Champignons à la grecque 155 CAL 4 SP

Ingrédients pour 4 personnes

1 kg de champignons de Paris frais

Sel /Poivre

Persil frais ou déshydraté

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

75 g de dés de jambon

1 petite boîte de tomates pelées / 1 petite boîte de concentré de tomate

1 oignon /Le jus d'un citron pressé

200 ml d'eau /1 cube de bouillon légumes

Préparation

Lavez et coupez les champignons de Paris

Épluchez l'oignon et coupez- le en morceaux

Mode dorer

Verser l'huile d'olive dans la cuve, quand l'huile est chaude faites revenir les oignons pendant 2 minutes puis ajoutez les dés de jambon et les champignons de Paris.

Ajouter la boîte de tomates pelées

Verser un bouillon composé de 200 ml d'eau et d'un cube de bouillon de légumes.

Saupoudrer de persil

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 4 minutes

Quand la cuisson est terminée ajoutez la boîte de concentré de tomates et le jus de citron.

Laissez refroidir aller à l'air libre dans un premier temps puis placez les champignons dans un saladier et placez le saladier au frigo pendant au moins 2 heures déguster froid.