# 3 fiches minceur à moins de 300 calories (4)



## Chou blanc aux lardons 270 CAL 9 SP

**Ingrédients pour 4 personnes**
1 chou blanc
100 ml de vin blanc
1 oignon/200 g de lardons natures
1 cube de bouillon de bœuf
1 cuillère à soupe d'huile
Sel/ Poivre
Quelques graines de genièvre
**Préparation**
Passez le chou blanc sous l'eau puis coupez le en lanières.
Coupez l'oignon en morceaux
Déposez les lanières de chou blanc dans la cuve.
Versez de l'eau pour recouvrir le chou.
Déposez un cube de bouillon de bœuf et quelques graines de genièvre
Salez et poivrez.
**Cuisson rapide ou sous pression**
Programmez 12 mn
Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve et rincez-la.
Redéposez la cuve dans le cookeo puis **passez en mode dorer.**
Versez l'huile dans la cuve et déposez les lardons puis ajoutez les morceaux d'oignons au bout de 2 mn.
Quand les lardons sont bien dorés ajoutez le chou blanc cuit, versez le vin blanc et laissez revenir 5 bonnes minutes. Servez chaud

# 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



# Compote 3 fruits 180 CALORIES 3 PP 3 SP

Voici une recette de compote aux 3 fruits au cookeo, avec de la pomme de la pêche et de la poire.

**Ingrédients**

600 g de pommes en morceaux
200 g de poires coupées en morceaux
200 g de pêches coupées en morceaux
50 g de sucre
70 ml d'eau

**Préparation**

Coupez vos fruits en morceaux
Déposez les fruits dans la cuve
Versez le sucre et mélangez.
Versez l'eau.

**Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 6 mn
Mixez l'ensemble de la préparation quand la cuisson est terminée.
Versez dans des pots ou un saladier. Laissez refroidir à l'air libre puis au frigo.