

3 fiches recettes cookeo minceur (1)



Boeuf haché méditerranéen 215 CALORIES

Ingrédients pour 4 personnes

400 gr de bœuf haché
2 oignons
Gousses d'ail
200 g d'aubergine
300g de courgettes
Poivrons (3 couleurs différentes)
300 g de tomates en petits morceaux
200 ml d'eau avec un cube de bouillon de bœuf
Sel et poivre
2 cuillères à café d'huile d'olive

Préparation

Faites revenir les morceaux d'oignons d'ail et la viande hachée avec les 2 cuillères à café d'huile d'olive.

Ajoutez ensuite les morceaux de tomates, d'aubergines, les morceaux de poivron, les morceaux de courgettes.

Versez l'eau et le cube de bouillon de bœuf. Salez et poivrez.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 10 mn. Servez chaud.





Brocolis maïs carottes 85 CAL 2 PP 1 SP

Ingrédients pour 4 personnes

500 g de carottes

500 g de brocolis frais ou congelés

1 demi-boîte de maïs

1 cube de bouillon de légumes

200 ml d'eau

Sel

Poivre

Préparation

Coupez les brocolis en fleurettes

Epluchez les carottes et coupez en rondelles ou en julienne.

Egouttez la boîte de maïs et rincez sous l'eau.

Déposez dans la cuve les fleurettes de brocolis, les morceaux ou julienne de carottes, et le maïs.

Versez 200 ml avec un cube de bouillon de bœuf émietté.

Salez poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression programmez 4 mn



Blanquette de poireaux 125 CALORIES 3 PP 2 SP



Ingrédients pour 4 personnes

1 kg de poireaux
2 cuillères à soupe de crème fraîche
1 jaune d'œuf
2 cuillères à soupe d'huile d'olive Persil frais ou déshydraté
1 oignon ou 100 g d'oignons congelés Sel
Poivre

Préparation

Lavez et coupez les poireaux en rondelles.
Coupez l'oignon en morceaux si c'est un oignon frais Séparez le jaune et le blanc d'œuf

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve puis faites dorer les oignons quand l'huile est chaude.
Ajoutez les rondelles de poireaux.
Versez le bouillon constitué de 400 ml d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf Salez et poivrez.
Saupoudrez de persil

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn
Quand la cuisson est terminée ajoutez la crème fraîche et le jaune d'œuf. Mélangez et servez chaud.