

# 3 fiches recettes cookeo minceur moins de 300 calories



## 3 fiches recettes cookeo minceur à moins de 300 calories





### Courgettes chorizo 178 CALORIES

**ingrédients pour 4 personnes**  
800 g de courgettes  
80 g de chorizo  
1 oignon

**Préparation**  
Laver les courgettes et couper les en morceaux ou en rondelles.  
Verser 250 ml d'eau dans la cuve et appuyer le bouton vapeur avec les courgettes.

**Cooker rapide ou cuisson sous pression**  
Préprogrammer 7 min.  
Quand la cuisson est terminée vider la cuve de son eau et passer en mode de dorer.  
Quand le petit feu d'orange est terminé éplucher les courgettes et les rondelles de chorizo dans la cuve. Ajouter les morceaux de courgettes et faire cuire à nouveau avec l'oignon et le chorizo. Servir chaud.





### Escalopes porc carottes 250 CALORIES

**ingrédients pour 4 personnes**  
4 escalopes de porc  
400 g de carottes  
1 oignon  
50 ml de vin blanc  
150 ml d'eau  
1 cuillère à soupe de beurre  
2 cuillères à soupe d'huile d'olive  
Sel  
Poivre

**Préparation**  
Couper les escalopes en rondelles.  
Couper les carottes en gros et marquer.  
Couper l'oignon en anneaux.  
Laver et éplucher le porc.

**Mise en cuve**  
Mettre l'huile dans la cuve. Quand l'huile est chaude ajouter les escalopes et faire dorer 2 min.  
Ajouter les morceaux de porc et faire dorer 2 min.  
Ajouter les carottes, le porc, le vin blanc, l'eau et la cuillère de beurre.  
Salon et poivre selon votre consommation.

**Cooker rapide ou cuisson sous pression**  
Pour une viande bien tendre 15 min.  
Servir chaud.





### Salsifis provençaux 225 CALORIES

**ingrédients pour 4 personnes**  
200 g de salsifis  
1 petite patate douce  
100 g de carottes  
1 cuillère à café d'ail déshydraté ou 2 gousses d'ail  
1 cuillère à café de vinaigre de cidre ou 2 gousses d'ail  
200 g de pois chiches  
1 petite boîte de conserves de tomates  
1 pincée de sel  
1 cuillère de beurre de bonnet  
Sel  
Poivre  
100 ml d'eau

**Préparation**  
Mettre dorer.  
Verser de l'huile dans la cuve et faire chauffer les salsifis. Faire dorer une minute à petit feu et les carottes. Faire dorer une minute. Ajouter les pois chiches. Saler et poivre selon votre consommation. Ajouter une pincée de sel et 1 cuillère de beurre de bonnet.

**Cooker rapide ou cuisson sous pression**  
Préprogrammer 3 min.  
Quand la cuisson est terminée ajouter le beurre de bonnet et mélanger. Servir chaud.



Courgettes chorizo

Escalopes porc carottes

Salsifis provençaux



## Courgettes chorizo 175 CALORIES

### Ingrédients pour 4 personnes

800 g de courgettes

80 g de chorizo

1 oignon



### Préparation

Lavez vos courgettes et coupez-les en morceaux ou en rondelles.

Versez 200 ml d'eau dans la cuve et déposez le panier vapeur avec les courgettes.

### Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 7 mn

Quand la cuisson est terminée videz la cuve de son eau et passez en mode dorer.

Quand le préchauffage est terminé déposez les oignons et les rondelles de chorizo dans la cuve. Ajoutez les morceaux de courgettes et faites-les revenir avec l'oignon et le chorizo. Servez Chaud



## Escalopes porc carottes 250 CALORIES

### Ingrédients pour 4 personnes

4 escalopes de porc  
400 g de carottes  
1 oignon  
50 ml de vin blanc  
150 ml d'eau  
1 cube de bouillon de bœuf  
2 cuillères à soupe d'huile d'olive  
Sel  
Poivre



### Préparation

Coupez les carottes en rondelles  
Coupez les escalopes e porc en morceaux  
Coupez l'oignon en morceaux  
Lavez et ciselez le persil

### Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve. Quand l'huile est chaude déposez les oignons et faites dorer 2 mn.  
Ajoutez les morceaux de porc et faites dorer 2 mn.  
Ajoutez les carottes, le persil, le vin blanc, l'eau et le cube de bouillon de bœuf.  
Salez et poivrez selon votre convenance.

### Cuisson rapide ou sous pression

Pour une viande bien tendre 15 mn.  
Servez chaud.



## Salsifis provençaux 225 CALORIES

### Ingrédients pour 4 personnes

800 g de salsifis (1 grosse boîte) Huile d'olive  
100 g d'oignons  
1 cuillère à café d'ail déshydraté ou 2 gousses  
d'ail fraîches 12 olives vertes dénoyautées  
200 g de dés de jambon  
1 petite boîte de concentré de tomates 1  
pincée de piment d'Espelette  
Persil frais ou déshydraté  
1 cube de bouillon de bœuf  
Sel /Poivre  
200 ml d'eau



### Préparation

#### Mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve et faites revenir les oignons. Faites dorer une minute Ajoutez l'ail et les salsifis. Faites revenir une minute Ajoutez les dés de jambon. Salez et poivrez selon votre convenance. Ajoutez une pincée de piment d'Espelette. Saupoudrez de persil

#### Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 3 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez le concentré de tomates et mélangez Servez chaud