3 fiches recettes cookeo minceur moins de 300 calories

Courgettes chorizo

Escalopes porc carottes

Salsifis provencaux

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 boite) 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