3 fiches recettes cookeo moins de 300 calories (2)

Aubergines courgettes Boursin 168 CALORIES 4 PP 4 SP

Ingrédients pour 4 personnes
4 aubergines /4 courgettes/100 ml de crème fraîche/100 g de Boursin/100 g d'oignons/2 cuillères à soupe d'huile d'olive/ Sel /Poivre/200 ml d'eau

Préparation
Coupez les aubergines et les courgettes en morceaux.

Mode dorer
Versez l'huile dans la cuve. Quand l'huile est chaude faites dorer les oignons puis faites revenir les morceaux d'aubergines et de courgettes.
Versez l'eau dans la cuve. Salez et poivrez.

Cuisson rapide ou sous pression Programmez 5 mn
Egouttez le contenu de la cuve et remettez la cuve et les ingrédients dans le cookeo quand la cuisson est terminée
Revenez en mode dorer.
Ajoutez le Boursin, la crème fraîche. Mélangez et servez chaud.

Bouillon de légumes poulet 160 CALORIES

Ingrédients pour 4 personnes

200 g d'escalopes de poulet
2 pommes de terre (100 g)
1 demi chou vert (500 g)
3 carottes (200g)
1 petite boite de champignons de Paris ou 200 g de champignons frais
1 oignon
3 cuillères à soupe de sauce soja
Sel
Poivre
2 cuillères à soupe d'huile
1 l d'eau
1 cube de bœuf

Préparation

Coupez le poulet en morceaux.
Coupez l'oignon en morceaux/
Passez les feuilles de chou vert sous l'eau puis coupez le chou vert en lamelles.
Coupez les carottes en bâtonnets.
Emincez les champignons de Paris s'il sont frais sinon égouttez la boite de champignons de Paris.
Epluchez les pommes de terre puis passez les sous l'eau. Coupez-les en morceaux.
Préparez un bouillon avec 1 l d'eau, un cube de bouillon de bœuf émietté, 3 cuillères à soupe de sauce soja.

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve et quand l'huile est chaude faites dorer les morceaux de poulet puis les morceaux d'oignons.
Ajoutez ensuite les lamelles de chou, les bâtonnets de carottes ; les morceaux de pommes de terre, les champignons de Paris.
Versez le bouillon dans la cuve.

Cuisson sous pression ou cuisson rapide

Programmez 12 mn
Servez chaud

Blanquette de poulet express 250 CALORIES

Ingrédients pour 4 personnes

600 g d'escalopes de poulet
200 g de carottes
200 g de champignons de Paris
200 g de poireaux
Sel
Poivre
1 cube de bouillon de volaille
200 ml d'eau
50 g de crème fraîche
20 g de moutarde (1 cuillère à soupe)

Préparation

Coupez les escalopes de poulet en morceaux Déposez dans la cuve :
Les morceaux de poulet
Les rondelles de carottes
Les morceaux de champignons de Paris
Les morceaux de poireaux
Versez un bouillon composé de 200ml d'eau et d'un cube de bouillon de volaille émietté
Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn
Quand la cuisson est terminée ajoutez le crème fraîche et la moutarde mélangez et servez chaud