

3 fiches recettes minceur au cookeo (3)



Côte porc haricots verts 275 CAL 6 SP

Ingrédients pour 4 personnes

4 côtes de porc
800 g d'haricots verts
200 g d'oignons
3 cuillères à soupe d'huile d'olive
Sel
Poivre
1 cube de bouillon de boeuf

Préparation

Mode dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve
Faites revenir les oignons pendant une minute
Faites revenir les côtes de porc dégraissées et désossées avec les oignons jusqu'à 3mn
Saupoudrez de mélange 5 baies
Ajoutez les haricots verts.
Versez 300 ml d'eau avec un cube de bouillon de bœuf émietté
Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn et fermez le couvercle
Egouttez l'ensemble de la préparation et servez chaud .



Côtes de porc Boursin 305 CAL 7 PP 8 SP

Ingrédients pour 4 personnes

4 côtes de porc
1 pot de Boursin
1 cube de bouillon de bœuf
200 ml d'eau/100 ml de vin blanc
Sel /Poivre

2 cuillères à soupe d'huile d'olive
100 g d'oignons congelés ou frais
200 g de champignons de Paris congelés ou frais

Préparation

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve, quand l'huile est chaude faites revenir pendant 1 mn les oignons.

Ajoutez ensuite les côtes de porc pendant 2 mn

Ajoutez les champignons.

Ajoutez un bouillon composé de 200 ml d'eau, 100 ml de vin blanc, un cube de bouillon de bœuf émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression programmez 8 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez le Boursin, mélangez et servez chaud (si vous trouvez qu'il y a trop de liquide vous pouvez en enlever avant de mettre le Boursin)



Côtes de porc cidre 260 CAL 6 PP 6 SP

Ingrédients pour 5 personnes

5 côtes de porc (1 par personne)

2 cuillères à café d'huile d'olive

200 ml de cidre

1 petit verre d'eau

200 g d'oignons

45 g de crème fraîche

Sel, poivre

Préparation

Mode dorer

Faites revenir les oignons dans la cuve avec l'huile d'olive puis ajoutez les côtes de porc et faites-les revenir des 2 côtés

Versez le cidre et le verre d'eau. Salez et poivrez.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 15 mn

Ajoutez la crème quand la cuisson est terminée Servez chaud