

3 recettes cookeo à moins de 500 calories



Saumon champignons de Paris 190 CALORIES 5 SP

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de saumon/500 g de champignons de Paris/200 ml d'eau
/Papier de cuisson Sel /Poivre/ Jus de citron

Préparation

Déposez dans le panier vapeur le saumon et les champignons de Paris. Versez 200 ml d'eau dans la cuve.

Déposez le panier vapeur dans la cuve du cookeo.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn.

Servez chaud avec du jus de citron ou si vous le souhaitez faites une sauce crème fraîche citron



Poulet aux 3 légumes 206
CALORIES 4 PP 4 SP

Ingrédients pour 4 personnes

400 g d'escalope de poulet/2 courgettes/1 poivron/2 cuillères

à soupe d'huile d'olive/1 cube de bouillon de bœuf/100 ml d'eau/100 ml de vin blanc/2 tomates/1 oignon Sel/ Poivre

Préparation

Coupez les escalopes de poulet en morceaux. Epluchez et coupez l'oignon en morceaux.

Coupez les tomates en morceaux.

Épépinez et coupez le poivron en morceaux Lavez et coupez les courgettes en morceaux.

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve puis faites revenir les oignons quand l'huile est chaude.

Ajoutez la viande et faites-la revenir avec les oignons.

Ajoutez ensuite les poivrons, les courgettes, les tomates.

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

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Servez chaud avec un féculent de votre choix.



Compote pommes ananas 135

CALORIES 3 PP 2 SP

Ingrédients pour 4 personnes

500 g de pommes /300 g d'ananas /30 g de sucre

50 ml d'eau

Préparation

Déposez un à un les ingrédients en commençant par les pommes puis les morceaux d'ananas.

Saupoudrez de sucre. Mélangez l'ensemble des ingrédients. Ajoutez les 50 ml d'eau.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 6 mn.

Mixez les ingrédients et versez dans des ramequins ou un saladier

