3 recettes cookeo minceur moins de 300 calories s3



Blanquette de poireaux 125 CALORIES 3 PP 2 SP

Ingrédients pour 4 personnes

1 kg de poireaux

2 cuillères à soupe de crème fraîche

1 jaune d’œuf

2 cuillères à soupe d’huile d’olive Persil frais ou déshydraté

1 oignon ou 100 g d’oignons congelés Sel

Poivre

Préparation

Lavez et coupez les poireaux en rondelles.

Coupez l’oignon en morceaux si c’est un oignon frais Séparez le jaune et le blanc d’œuf

Mode dorer

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

Ajoutez les rondelles de poireaux.

Versez le bouillon constitué de 400 ml d’eau et d’un cube de bouillon de bœuf Salez et poivrez.

Saupoudrez de persil

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez la crème fraîche et le jaune d’œuf. Mélangez et servez chaud.



Carottes bolognaises 240 CALORIES 5 PP 6 SP

Ingrédients pour 4 personnes

800 g de carottes /400 g de viande hachée/200 g d’oignons/1 petite boite de concentré de tomates/2 cuillères à café de persil/1 petit verre de vin blanc/200 ml d’eau/1 cube de bouillon de bœuf /Sel /Poivre

Préparation

Versez de l’huile dans la cuve et faites revenir les oignons pendant une minute puis ajoutez la viande hachée.

Ajoutez ensuite les carottes que vous avez coupées en morceaux.

Versez le verre de vin blanc, le bouillon composé de 200 ml d’eau et d’un cube de bouillon de bœuf émietté.

Salez et poivrez.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 10 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez la boite de concentré de tomates. Mélangez et servez chaud



Courgettes farcies 155 CALORIES 3 PP 3 SP

Ingrédients pour 4 courgettes

4 courgettes rondes /200 g de bœuf haché

100 g d’oignons congelés

1 cuillère à café de concentré de tomates /1 cuillère à café de thym

1 cuillère à café de d’ail déshydraté /1 verre de vin blanc

Sel /Poivre/200 ml d’eau

Préparation

Lavez les courgettes et coupez des chapeaux. . Evidez les courgettes. Hachez les oignons.

Déposez dans un saladier la viande hachée, les oignons puis ajoutez la cuillère de concentré de tomates, le thym, l’ail. Salez et poivrez.

Farcissez les courgettes évidées. Placez-les dans la cuve.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 7 mn Servez chaud