3 recettes cookeo minceur moins de 300 calories s4



Courgettes chorizo 175 CALORIES 4 PP 3 SP

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



Salade lentilles tomates 265 CALORIES 6 PP 5 SP

Ingrédients pour 4 personnes

120 g de lentilles vertes

250 g de tomates cerise

Thym /Persil

1 cuillère à café d’ail déshydraté 4 cuillères à soupe d’huile

2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique 300 ml d’eau

Poivre Sel

Préparation

Lavez et coupez vos tomates cerise.

Déposez les lentilles dans la cuve et versez 300 ml d’eau dessus.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 15 mn

Quand la cuisson est terminée faites refroidir les lentilles à l’air libre en le déposant dans un saladier

Quand les lentilles ont refroidi versez le vinaigre, l’huile. Salez et poivrez.

Saupoudrez de thym et de persil.

Versez la cuillère d’ail déshydraté. Mélangez l’ensemble. Ajoutez les tomates et placez le saladier au frigo Dégustez froid.

.



Chou blanc aux lardons 270 CAL 9 SP

Ingrédients pour 4 personnes

1 chou blanc

100 ml de vin blanc

1 oignon/200 g de lardons natures

1 cube de bouillon de bœuf

1 cuillère à soupe d’huile

Sel/ Poivre

Quelques graines de genièvre

Préparation

Passez le chou blanc sous l’eau puis coupez le en lanières.

Coupez l’oignon en morceaux

Déposez les lanières de chou blanc dans la cuve.

Versez de l’eau pour recouvrir le chou.

Déposez un cube de bouillon de bœuf et quelques graines de genièvre

Salez et poivrez.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 12 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve et rincez-la.

Redéposez la cuve dans le cookeo puis **passez en mode dorer.**

Versez l’huile dans la cuve et déposez les lardons puis ajoutez les morceaux d’oignons au bout de 2 mn.

Quand les lardons sont bien dorés ajoutez le chou blanc cuit, versez le vin blanc et laissez revenir 5 bonnes minutes. Servez chaud