

3 recettes cookeo minceur moins de 300 calories



Filet mignon aux légumes d'été 230 CALORIES 6 SP

Ingrédients pour 4 personnes

1 filet mignon

500 g de tomates

50 ml de vin blanc

150 ml d'eau

1 oignon

1 poivron

2 courgettes

2 gousses d'ail

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cube de bouillon de bœuf

Piment d'Espelette

Sel

Poivre

Préparation

Lavez et coupez les tomates et les courgettes en morceaux.

Coupez les oignons et les gousses d'ail dégermées en morceaux

Épépinez les poivrons et coupez-les en lanières

Mode dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve et faites revenir le filet mignon quand le préchauffage est terminé

Puis ajoutez les morceaux d'oignons et d'ail et faites dorer .

Versez 150 ml d'eau, 50 ml de vin blanc et un cube de bouillon de bœuf émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 20 mn

Quand la cuisson est terminée les morceaux de tomates, de courgettes, de poivrons dans la cuve.

Reprogrammez 5 mn de_cuisson

Servez chaud ensuite



Gratin courgettes parmesan

220 CALORIES 5 PP 5 SP

Ingrédients pour 4 personnes

800 g de courgettes

100 g de crème fraîche

150 g d'allumettes ou de dés de jambon

1 gousse d'ail

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à soupe de moutarde

60 g de parmesan

200 ml d'eau

Préparation

Lavez et coupez les courgettes en morceaux.

Dégermez la gousse d'ail et râpez- la.

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve. Quand l'huile est chaude faites revenir les morceaux d'ail.

Ajoutez les morceaux de courgettes.

Versez 200 ml d'eau.

Salez et poivrez.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 4 mn

Préchauffez votre four à 200°

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve.

Redéposez dans la cuve l'ail et les morceaux de courgettes.

Ajoutez la crème fraîche et la moutarde et mélangez.

Ajoutez 20 g de parmesan et mélangez.

Déposez le contenu de la cuve dans un plat qui va au four.

Saupoudrez le plat avec le reste de parmesan.

Enfournez pour 20 à 25 mn à 200°



Escalopes porc carottes 250

CALORIES 5 PP 6 SP

Ingrédients pour 4 personnes

4 escalopes de porc

400 g de carottes

1 oignon

50 ml de vin blanc

150 ml d'eau

1 cube de bouillon de bœuf

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel

Poivre

Préparation

Coupez les carottes en rondelles

Coupez les escalopes e porc en morceaux

Coupez l'oignon en morceaux

Lavez et ciselez le persil

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve. Quand l'huile est chaude déposez les oignons et faites dorer 2 mn.

Ajoutez les morceaux de porc et faites dorer 2 mn.

Ajoutez les carottes, le persil, le vin blanc, l'eau et le

cube de bouillon de bœuf.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Pour une viande bien tendre 15 mn.

Servez chaud.