

3 recettes cookeo minceur moins de 300 cal s2



Noix Saint Jacques express 185 CALORIES 5 PP 3 SP

Ingrédients pour 4 personnes

600 g de noix de Saint Jacques 2 cuillères à soupe d'huile d'olive 100 g de crème fraîche

1 gousse d'ail Persil

Sel Poivre

Préparation

Epongez les noix de Saint Jacques sur du papier absorbant. Si les noix de Saint Jacques sont épaisses coupez-les dans le sens de l'épaisseur.

Hachez l'ail et le persil.

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve. Faites cuire les Saint Jacques 2 à 3 mn sur chaque face.

Ajoutez la crème fraîche et laissez mijoter en fonction dorer 3 mn. Salez, poivrez. Ajoutez le hachis ail persil. Mélangez et servez chaud



Salsifis provençaux 225

CALORIES 6 PP 7 SP

Ingrédients pour 4 personnes

800 g de salsifis (1 grosse boîte) Huile d'olive

100 g d'oignons

1 cuillère à café d'ail déshydraté ou 2 gousses d'ail fraîches
12 olives vertes dénoyautées

200 g de dés de jambon

1 petite boîte de concentré de tomates 1 pincée de piment
d'Espelette

Persil frais ou déshydraté

1 cube de bouillon de bœuf

Sel /Poivre

200 ml d'eau

Préparation

Mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve et faites revenir les oignons. Faites dorer une minute Ajoutez l'ail et les salsifis. Faites revenir une minute

Ajoutez les dés de jambon. Salez et poivrez selon votre convenance. Ajoutez une pincée de piment d'Espelette. Saupoudrez de persil

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 3 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez le concentré de tomates et mélangez Servez chaud



Ingrédients pour 5 personnes

200 g de bœuf haché 5 tomates

100 g d'oignons congelés

100 g de champignons de Paris congelés /1 cuillère à café de concentré de tomates /1 cuillère à café de thym

1 cuillère à café d'ail déshydraté

1 verre de vin blanc /200 ml d'eau

1 cube de bouillon de bœuf/ Sel /Poivre

Préparation

Lavez les tomates et coupez des chapeaux

Evidez les tomates. Placez la chair des tomates, les oignons, les champignons de Paris dans un hachoir.

Déposez dans un saladier la chair des tomates, les champignons et les oignons hachés puis ajoutez la cuillère de concentré de tomates, le thym, l'ail et la viande hachée.

Salez et poivrez.

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

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 8 mn Servez chaud