

# Calendrier cookeo semaine 1 avec recettes



## Poulet moutarde light (200 cal/pers.)

### Ingédients :

600 g de blancs de poulet, 2 oignons, 2 cuillères à soupe de moutarde, 200 g de fromage blanc 0 %, 20 cl d'eau, sel, poivre. **Préparation :** Coupez le poulet en morceaux. Émincez les oignons. **Mode doré :** faites revenir le poulet et les oignons 3 minutes. Ajoutez l'eau, salez et poivrez. **Cuisson sous pression :** 10 minutes. Incorporez le fromage blanc et la moutarde après cuisson et mélangez.



## JANVIER 2026

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Découvrez dans cet article 4 recettes cookeo light chiffrées en calories :

### Semaine du 1<sup>er</sup> janvier au 4 janvier

#### Poulet moutarde light (200 cal/pers.)

##### Ingédients :

600 g de blancs de poulet, 2 oignons, 2 cuillères à soupe de moutarde, 200 g de fromage blanc 0 %, 20 cl d'eau, sel, poivre. **Préparation** : Coupez le poulet en morceaux. Émincez les oignons. **Mode dorer** : faites revenir le poulet et les

oignons 3 minutes Ajoutez l'eau, salez et poivrez. **Cuisson sous pression** : 10 minutes. Incorporez le fromage blanc et la moutarde après cuisson et mélangez.

### **Saumon citron léger (320 cal/pers.)**

**Ingédients :**

4 pavés de saumon(600g), 2 citrons, 30 g de crème légère 15%, sel, poivre **Préparation** : Pressez les citrons. Ajoutez la crème fraiche dans la cuve et versez 150ml d'eau et le jus du citron. Salez et poivrez **Cuisson sous pression** : 4 minutes

### **Poulet paprika (200cal/pers.)**

**Ingédients :**

600 g de poulet, paprika, 200 g de yaourt nature 0 %. 200 ml d'eau **Préparation** : Coupez le poulet. **Mode dorer** : faites revenir le poulet avec le paprika. Ajoutez 200 ml d'eau. **Cuisson sous pression** : 10 minutes Ajoutez le yaourt après cuisson.

### **Porc sauce légère (320 cal/pers.)**

**Ingédients :**

600 g de porc, 2 cuillères à soupe de moutarde, 20 cl de fromage blanc 0% ,1 cuillère à soupe d'huile

**Préparation :**

Coupez le porc en cubes.

**Mode dorer** : Versez l'huile dans la cuve et faites revenir la viande.

**Cuisson sous pression** : 20 minutes. Ajoutez la moutarde et la crème quand la cuisson est terminée.