

Recette cookeo Minceur : blanquette de porc



Recette cookeo Minceur : blanquette de porc

Traditionnellement la blanquette se conjugue avec du veau mais pourquoi ne pas varier les plaisirs avec une autre viande. D'autant plus que la viande de porc est actuellement meilleur marché que le veau succulent certes mais parfois hors de prix .La blanquette se fait également avec de la crème fraiche là je tente avec du fromage blanc.

Cette recette a été réalisée au cookeo mais vous pouvez la réaliser avec un faitout en sachant que le temps de cuisson est plus important avec un faitout.

236 CAL 5PP 6 SP

Ingrédients pour 4 personnes

4 escalopes de porc

1 pot de fromage blanc 125 g

Sel

Poivre

400 g de carottes

1 verre de vin blanc

200 g de champignons congelés

100 g d'oignons congelés

1 cube de bouillon de bœuf

Huile d'olive

Préparation au cookeo de cette blanquette

Allumez votre cookeo, versez de l'huile d'olive dans la cuve et placez le sur la fonction dorer puis faites dorer les oignons et les champignons pendant 2 mn .Puis faites revenir les escalopes de porc que vous avez coupées en morceaux pendant 3mn.

Ajoutez les carottes et versez le verre de vin blanc, poivrez et salez selon votre convenance. Emiettez le cube de bouillon de bœuf puis mélangez l'ensemble de la préparation. Ajoutez le pot de fromage blanc et mélangez. Versez de l'eau pour recouvrir les ingrédients.

Placez votre appareil en fonction cuisson rapide soit en mode différé soit en cuisson immédiate. 5 Fermez le couvercle du cookeo .

Servez chaud avec un légume de votre choix.

Préparation dans un faitout

On commence également à faire dorer les oignons avec de l'huile d'olive puis au bout de 2mn on rajoute les champignons. Il suffit

ensuite de rajouter les morceaux de porc.

Les carottes sont ensuite ajoutées .Emiettez le cube de bouillon de bœuf et versez le verre de vin blanc. Versez le pot de fromage et recouvrez la préparation avec de l'eau.

Faites mijoter 30 mn.

N'hésitez pas à partager vos impressions.

**Recette Cookeo minceur :
escalopes de poulet basquaise**



Recette Cookeo minceur : escalopes de poulet basquaise

Cette recette peut se réaliser sans le cookeo. Une recette peu calorique mais délicieuse , alors pourquoi se priver ?

245 CALORIES 5 PP 5 SP

Ingrédients pour 4 personnes

2 escalopes de poulet

1 petit poivron jaune

1 petit poivron vert

1 petit poivron rouge

250 g de champignons de Paris frais

3 tomates

2 cuillères à café de concentré de tomates

1 petit verre de vin blanc

Huile d'olive

Préparation des escalopes de poulet

1. Lavez les tomates, les poivrons et coupez les en morceaux.

2. Coupez les escalopes de poulet en morceaux également. Epluchez et lavez les champignons de Paris et coupez en lamelles.

Quand tous les ingrédients sont prêts allumez votre Cookeo ou faites chauffer une poêle avec de l'huile d'olive. Pour le Cookeo activer la fonction dorer puis faites dorer les oignons et ajoutez ensuite les autres ingrédients : les morceaux de poulet, les poivrons, les tomates et les champignons de Paris.

3. Versez un bouillon que vous avez préparé avec 500 ml d'eau et un cube de bouillon de bœuf. Versez également le petit verre de vin blanc.

4. Passez en mode cuisson rapide avec départ immédiat pour le Cookeo. Choisissez 15 mn pour le Cookeo. Pour la cuisson dans la poêle ou un faitout faites cuire 35 à 40 mn à feu doux. Salez et poivrez selon votre convenance.

5. Fermez le Cookeo et c'est parti pour la cuisson.

Pour aromatiser davantage vous pouvez ajouter de l'ail. Servez chaud avec un féculent de votre choix. Bon appétit à tous.

Recette cookeo légère : rognons au vin rouge



Le Cookeo reste un allié cuisine indéniable. Certains puristes pourront dire que ce n'est pas avec ce genre d'appareil que l'on fait de la grande cuisine, c'est certain mais son intérêt majeur ce n'est pas de faire des plats sophistiqués. En effet, sa fonction de cuisson différée permet un gain de temps certain pour les personnes et les familles actives. Pour ma part grâce au Cookeo je gagne environ 20 mn pour déjeuner car je le programme pour que mon plat soit cuit lorsque j'arrive sur les coups de midi. Il ne reste plus qu'à mettre la table et le tour est joué. Du côté de la qualité des plats il suffit de faire fonctionner son imagination pour trouver des recettes traditionnelles adaptables au Cookeo. Pour cette recette Cookeo, il s'agit d'une recette de rognons au vin rouge. Je dois avouer que je ne me lasse guère de ce style de plat qui présente la particularité d'être léger, facile et rapide à réaliser et surtout peu onéreux.

Ingrédients pour cette recette cookeo

600 g de rognons de bœuf en cube

200 g d'oignons congelés

400 g de champignons de Paris congelés

1 petite boîte de tomates en dés

1 cuillère à soupe de moutarde

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

2 cuillères à soupe de crème fraîche

2 cuillères à café de concentré de tomates

1 verre de vin rouge

Sel

Poivre

Préparation de cette recette cookeo

1. C'est parti on démarre notre Cookeo et cela va aller tout seul, un jeu d'enfant. Sélectionnez la fonction « dorer » pour commencer cette recette. Votre appareil se place en préchauffage. Pendant le préchauffage ajoutez les 2 cuillères à soupe d'huile d'olive.
2. Faites dorer les oignons pendant 2 mn puis c'est au tour des rognons qui vont rejoindre les oignons.
3. Pendant que les oignons et les rognons cuisent nous allons en profiter pour préparer un bouillon. Nous allons tout d'abord écraser le cube de bouillon de bœuf qui va être mélangé à 500 ml d'eau. Ajoutons ensuite une cuillère à soupe de moutarde. Le bouillon peut être versé dans le Cookeo ainsi que le verre de

- vin rouge, le sel, le poivre la petite boîte de tomates en dés.
4. Ajoutez ensuite les champignons puis sélectionner la fonction « cuisson rapide » et » départ immédiat »et choisissez 15 mn. Fermez le couvercle et c'est parti pour la cuisson.
 5. Ouvrez le couvercle de votre appareil et ajoutez les 2 cuillères à café de concentré de tomates ainsi que les 2 cuillères à soupe de crème fraîche.
 6. Vous pouvez maintenant servir avec un légume de votre choix

Des questions sur cette recette cookeo . N'hésitez pas !!!

googleef85a95477c7679d.html

Recette cookeo : rôti de porc à la moutarde



Découvrez dans cet article une recette de rôti de porc à la moutarde. Cette recette est facile et rapide à réaliser Elle comporte peu de calories et devrait ravir vos papilles.

Ingrédients pour 4 personnes

1 rôti de porc

200 g de carottes congelées

200 g de champignons de Paris congelés

200 g d'oignons congelés

1 cuillère à soupe de moutarde

1 cuillère à café de miel

Sel

Poivre

Une petite boîte de tomates de tomates pelées

500 ml d'eau 1 bouillon de cube de bœuf

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Préparation de ce rôti à la moutarde

1. Allumez votre appareil, choisissez la fonction manuelle puis « Dorer » l'appareil se met en préchauffage puis vous demande d'ajouter les ingrédients .Vous ajoutez alors les oignons avec de l'huile d'olive et vous les faites dorer
2. Ajoutez le rôti puis faites le revenir 1 mn sur chaque face
3. Ajoutez le reste des ingrédients : carottes, champignons de Paris, tomates pelées.

Préparez un bouillon avec 500 ml d'eau ,1 cube de bouillon de bœuf, 1 cuillère à soupe de moutarde et 1 cuillère à café de miel. Vous pouvez si vous le souhaitez saler et poivrer. Versez le bouillon préparé dans la cuve

4. Arrêtez la fonction « dorer » puis sélectionnez départ immédiat avec une cuisson rapide. Choisissez le temps de cuisson (45 mn) puis fermez le couvercle de votre appareil.

Vous pouvez servir éventuellement des pâtes ou du riz avec ce rôti à la moutarde si vous souhaitez un apport en féculents. Si vous optez pour les pommes de terre faites les cuire avec le reste des ingrédients après les avoir épluchés et lavés.

Recette cookeo rapide : mincerettes de porc à la tomate



Un classique du genre avec votre cookeo. Il suffit d'ajouter les ingrédients un à un dans la cuve et le tour est joué. Une recette cookeo rapide, facile à réaliser, très économique et diététique. Peu de matières grasses et seulement 133 calories. Cet appareil commence réellement à me plaire.

Ingrédients cette recette cookeo rapide

400 g de mincerettes de porc

2 cuillères à soupe de moutarde

2 cuillères à soupe de concentré de tomates

500 ml d'eau

Sel poivre

1 cube de bouillon de bœuf

200 g de carottes congelées

400 g de champignons de Paris congelés

100 g d'oignons congelés

Préparation 5 mn pour cette recette cookeo diététique

1. Préparez un bouillon avec 500 ml d'eau ,1 cube de bœuf, sel, poivre, 2 cuillères à soupe de moutarde
2. Allumez votre Cookeo ; Celui est positionné sur « Ingrédients »
3. Ajoutez les ingrédients dans la cuve : les carottes, les champignons, les oignons, les mincerettes .Versez le bouillon sur les ingrédients. Choisissez la fonction manuelle puis faites OK. L'appareil demande si vous souhaitez un « départ immédiat » (faire cuire tout de suite) faites OK
4. Choisissez ensuite la fonction cuisson rapide faites ok et affichez le temps de cuisson 10 mn.
5. Fermez et verrouillez cookeo. L'appareil se met en préchauffage et va cuire votre recette.
6. Ouvrez Cookeo et ajoutez les 2 cuillères à soupe de concentré de tomates et mélangez.

7. Servez chaud.



Ajoutez vos ingrédients



Sélectionnez le menu « manuel »



Réglez le temps de cuisson



Choisissez départ immédiat ou différé



L'appareil préchauffe



La cuisson démarre



La cuisson se termine

Calcul de la valeur calorique du plat	total				
	:	531,4	47,87	148,95	21,32
par portion	4	132,85	11,97	37,24	5,33
ingrédients	poids	Kcal	Protides (gr)	Glucides (gr)	Lipides (gr)
Mincerettes de porc	400	272	30,4	112	16

moutarde	40	38,8	2,4	2,8	2
champignons paris	400	60	9,2	2,4	2
Carottes	200	70	2	14,4	0,6
cube bœuf	10	13,6	1,17	1,15	0,48
concentré tomates	40	36	1,4	7,2	0,24
oignon	100	41	1,3	9	0

Avez vous vous aussi une recette cookeo rapide à proposer?

Recette cookeo diététique : escalopes à la tomate *by Rousseau Jean Philippe*

Jean Philippe

Recette cookeo express : rôti de veau au vin rouge



Toujours à la recherche de bons petits plats, légers et diététiques. Cette recette devrait vous convenir. C'est un essai, la plupart du temps le veau est préparé avec une base de vin blanc pour ce jour je tente avec un verre de vin rouge, un peu à la façon « bourguignon ». Cette recette présente l'avantage d'être rapide à préparer 10 mn à peine avec un temps de cuisson de 35 mn ce qui laisse le temps de pratiquer une activité physique.

Ingrédients pour 4 personnes

600 gr de rôti de veau

300 g de champignons de Paris congelés

300 g de rondelles de carottes congelés

Persil congelé

Sel

Poivre

1 verre de vin rouge

1 cube de bouillon de bœuf

100 g d'échalotes congelés

2 cuillères à soupe de concentré de tomates

Préparation de cette recette cookeo express

1 . Enlevez le gras du rôti ainsi que la ficelle et découpez votre rôti en morceaux.

Faites décongeler les légumes.

2. Allumez votre **cookeo** et ajoutez un à un les ingrédients en commençant par les échalotes, le rôti de veau, les carottes, les champignons, le persil. Le concentré de tomate sera ajouté en fin de cuisson.

3. Couvrez les ingrédients avec de l'eau (500ml) et le verre de vin rouge et plongez un cube de bouillon de bœuf. Faites Ok et l'appareil cookeo demande si vous souhaitez une cuisson rapide vous faites OK puis un départ immédiat vous faites OK, Fermez le couvercle de l'appareil se met en préchauffage pour lancer la cuisson.

4. Une fois la recette cookeo express cuite vous éteignez votre cookeo et vous pouvez ouvrir votre cookeo et ajoutez les 2 cuillères à soupe de concentré de tomates. Servez chaud.



Ajoutez vos ingrédients



Sélectionnez le menu « manuel »



Réglez le temps de cuisson



Choisissez départ immédiat ou différé



L'appareil préchauffe



La cuisson démarre



La cuisson se termine

Remarque

Si vous n'avez pas de cookeo pas de panique, la cuisine traditionnelle peut faire l'affaire sans aucun problème en faisant cuire ce plat dans un faitout en rallongeant le temps de cuisson (1h30 environ).

L'avantage du **cookeo** est que vous n'avez pas à surveiller la cuisson et vous pouvez donc pratiquer des activités diverses. Vous pouvez même programmer la cuisson. Cette fonction est celle que j'utilise le plus. Cela me permet lorsque je finis de travailler à 12 h d'arriver chez moi et de n'avoir plus que la table à mettre. En plus la cuisine est parfumé ça donne envie de manger. Cela permet de ne pas avoir à perdre de temps pour la préparation. Donc moins de stress et plus de temps. Pas mal non ???

Recette express cookeo rognon tomate *par jphil3600*

Jean Philippe

Recette cookeo express et diététique : rognons à la tomate



Pour les amateurs de recettes rapides à exécuter, vous n'allez pas être déçus. Cette recette est vraiment super simple à réaliser .Une rapidité déconcertante. Pour cette recette cookeo express, il n'y a pas de matières grasses rajoutées, on passe en mode cuisson directement. Il suffit d'ajouter un à un les ingrédients. Au final une recette délicieuse.

Ingrédients pour 4 personnes de cette recette cookeo express

400 gr de rognons de bœuf découpés

200 gr de carottes congelées

400 gr de champignons de Paris congelés

1 pincée de piment

100 gr d'oignons congelés

4 cuillères à café de concentré de tomates

1 verre de vin rouge

1 cube de bouillon de bœuf

Sel

Poivre

Préparation 5 mn pour cette recette cookeo express

1. Préparez un bouillon avec 200 ml d'eau ,1 verre de vin rouge, du sel, du poivre ,1 pincée de piment ,1 cube de bouillon de bœuf .Mélangez le tout.

2. Allumez votre appareil cookeo celui-ci affiche les ingrédients. Vous ajoutez tous les ingrédients de votre recette, les oignons, les champignons de Paris, les rognons de bœuf, les carottes. Versez ensuite le bouillon dans la cuve du cookeo.

3. Passez en fonction « manuel » faites OK et sélectionnez cuisson rapide puis vous validez et choisissez votre temps de cuisson ici 10 mn. Puis faites « départ immédiat » cliquez OK .Fermez le couvercle et le tour est joué.

4. La cuisson est terminée il faut éteindre votre cookeo puis vous ajoutez les 4 cuillères à soupe de concentré de tomates. Servez chaud.

Remarque pour cette recette cookeo express

Chacun peut personnaliser cette recette en jouant sur les piments (Cayenne, Espelette), on peut même rajouter pourquoi pas de la moutarde. A vous de voir comment accommoder à votre goût.

Le choix des ingrédients pour la plupart sont des aliments congelés certes. On peut si on a plus de temps jouer dans le frais mais en sachant que le temps de préparation sera plus long.

Je rassure tout le monde cette recette cookeo express peut être réalisé sans le cookeo . Il suffit de suivre la recette mais en faisant tout cuire dans un faitout par exemple .Cuisine traditionnelle ou moderne ? Chacun fait ce qui lui plait non ?

Calcul de la valeur calorique du plat	total				
	:	779,6	75,07	34,35	31,32
par portion	4	194,90	18,77	8,59	7,83
ingrédients	poids	Kcal	Protides (gr)	Glucides (gr)	Lipides (gr)
rognons de boeuf	400	492	60	0	28
oignon	100	41	1,3	9	0
champignons paris	400	60	9,2	2,4	2
Carottes	200	70	2	14,4	0,6
cube bœuf	10	13,6	1,17	1,15	0,48
concentré tomates	40	36	1,4	7,2	0,24

vin rouge 12°	100	67	0	0,2	0
---------------	-----	----	---	-----	---

Recette express cookeo rognon tomate *par jphil3600*

Jean Philippe

**Recette cookeo diététique :
paupiettes de porc à la
tomate**



Vous trouverez ici une recette rapide à réaliser pour un repas diététique et équilibrée. Même si cette recette cœcoo comporte quelques lipides qui sont tout de même indispensables à notre organisme. Il suffira d'équilibrer sur les autres repas .

Ingrédients pour 4 personnes pour cette recette cœcoo

4 paupiettes de porc

400 g de champignons de Paris congelés

100 g d'oignons congelés

1 cube de bouillon de boeuf

1 petite boîte de tomates concassées

Sel

Poivre

2 cuillères à soupe de curry

4 cuillères à café de concentré de tomates

Préparation de cette recette cookeo 5 mn cuisson 15 mn

1 .Préparez un bouillon avec 500 ml d'eau, un cube de bouillon de bœuf,2 cuillères à soupe de curry , du sel, du poivre.

2. Allumez votre Cookeo .. **Incorporez vos ingrédients** . En commençant par les oignons ,les champignons de Paris, les paupiettes et les tomates concassées. Puis choisissez la fonction manuel

3. Choisissez la fonction **cuisson rapide** puis faites **OK**. Programmez le **temps de cuisson** ici 15 mn L'appareil vous demande si vous souhaitez un **départ immédiat** de cuisson vous faites **OK** . Ensuite vous pouvez **fermer le couvercle**, cookeo se met en préchauffage et va faire la cuisson de votre recette .

Remarque

Cette recette peut être effectuée sans cookeo . Les temps de cuisson et de préparation seront plus longs (compter au moins 35 mn). Il vous suffit de suivre le même déroulement que la recette cookeo en plaçant tout simplement vos ingrédients dans un faitout.

<http://sport-et-regime.com/recette-de-cuisine-fitness-paupiettes-de-veau-a-la-tomate>

Calcul de la valeur calorique du plat	total				
	:	1356,6	65,67	23,3	111,23
par portion	4	339,15	16,42	5,83	27,81
ingrédients	poids	Kcal	Protides (gr)	Glucides (gr)	Lipides (gr)
Paupiettes porc	400	1 192	52	2	108
oignon	100	41	1,3	9	0
champignons paris	400	60	9,2	2,4	2
tomates	250	50	2	8,75	0,75
cube bœuf	10	13,6	1,17	1,15	0,48

Recette diététique cookeo: paupiettes à la tomate *par jphil3600*

Recette cookeo diététique : escalopes à la tomate



Comment réaliser une **recette cookeo** diététique de façon très rapide et succulente. Très simple il vous suffit de suivre les indications de l'article ou de consulter la vidéo qui reprend toutes les phases de la recette. Pour cette recette cookeo diététique nous allons utiliser la fonction « **dorer** » mais aussi « **cuisson rapide** ». Pour réaliser ce plat il vous faudra 5 mn de préparation et 10 mn de cuisson. Faire plus rapide c'est possible mais là c'est tout de même pas mal.

Ingrédients pour 4 personnes

400 g d'escalope de poulet

100 g d'oignon

400 g de champignons de Paris

1 cuillère à soupe de ciboulette

1 pincée de piment fort

Sel

Poivre

500 ml d'eau

1 bouillon de cube de bœuf

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

2 Cuillères à soupe de concentré de tomates

Préparation de cette recette cookeo diététique

1. Mettez en marche votre Cookeo. Positionnez vous sur la position « **manuel** ». Celui-ci vous demande le mode de cuisson. Sélectionnez « **dorer** » puis faites ok .L'appareil se met en préchauffage .Ajoutez dans la cuve les 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Quand il est chaud, il vous demande « **ajouter les ingrédients** ».Vous ajoutez alors les oignons et laissez les dorer 5 mn puis faire OK.

2. Cookeo vous demande si vous souhaitez arrêter la fonction « **dorer** ». Vous ajoutez alors les champignons, les escalopes le sel, le poivre, la pincée de piment. Puis faites OK pour arrêter de dorer.

L'appareil vous propose « **cuisson rapide** » vous faites alors OK .Et vous ajoutez le bouillon que vous avez préparé avec l'eau et le cube de bœuf .Faites OK

4. Fermez le couvercle puis choisissez **départ immédiat** et faites OK pour valider. Laissez cuire.

5. Eteignez l'appareil puis ouvrez le couvercle. Ajoutez dans

la cuve les 2 cuillères à soupe de concentré de tomates.
Mélangez et servez chaud.

par portion	4	195,95	27,58	5,35	7,86
ingrédients	poids	Kcal	Protides (gr)	Glucides (gr)	Lipides (gr)
Escalopes de poulet	400	448	96	0	7,2
oignon	100	41	1,3	9	0
moutarde	40	38,8	2,4	2,8	2
champignons paris	400	60	9,2	2,4	2
huile d'olive	20	160	0	0	20
concentré tomates	40	36	1,4	7,2	0,24

Recette cookeo diététique : riz avec programmation



