

Recette cookeo diététique blanquette de porc

Cookeo

Moulinex

Blanquette de porc

Préparation 5 mn

Cuisson 10 mn

236 CAL 5 PP 6 SP



Ingédients pour 4 personnes

4 escalopes de porc
1 pot de fromage blanc 125 g
Sel
Poivre
100 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

Mode dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve 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.

Fonction cuisson rapide

Programmez 10 mn

Servez chaud avec un légume de votre choix.

Voici une recette cookeo diététique blanquette de porc . Cette recette présente 236 calories .

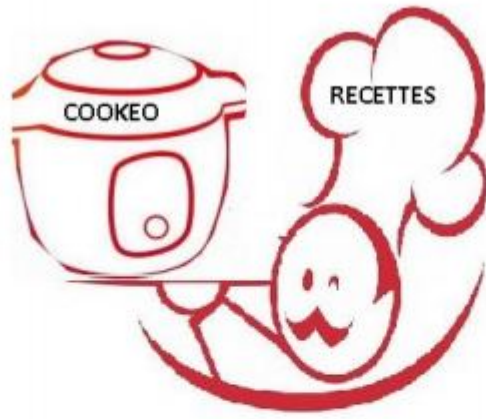
<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>

<http://sport-et-regime.com/category/cookeo/>

Vous pouvez imprimez ou créer un PDF de cette fiche en cliquant sur l'un des 2 onglets en haut à droite de l'article.



1000 RECETTES COOKEO ICI



1000 RECETTES COOKEO

**Ratatouille express aux dés
de jambon : une recette
cookeo**



Ratatouille express aux dés de jambon

Ingrédients pour 4 personnes

1 sachet de légumes pour ratatouille congelés

250 g de dés de jambon

2 cuillères à soupe

Concentré de tomates

1 cube de bouillon de bœuf

1 verre de vin blanc

200 ml d'eau

Sel

Poivre

1 cuillère à soupe de moutarde

2 cuillères à soupe de concentré de tomates

Préparation

Ajoutez les ingrédients un à un . Commencez par déposer les légumes

pour ratatouille puis les dès de jambon .

Emiettez un cube de bouillon de bœuf et versez le verre de vin blanc.
Puis versez 200 ml d'eau .Mélangez l'ensemble.

Salez et poivrez .

Ajoute une cuillère à soupe de moutarde et 2 cuillères à soupe de concentré de tomates .Mélangez à nouveau .

Passez en mode cuisson rapide ou cuisson sous pression et programmez 10 mn .

Ouvrez votre appareil et servez chaud rectifier l'assaisonnement si nécessaire .

820 RECETTES COOKEO ICI

Cookeo
Moulinex

Ratatouille express aux dès de jambon



Ingrédients pour 4 personnes

1 sachet de légumes pour ratatouille congelés

250 g de dès de jambon

2 cuillères à soupe

Concentré de tomates

1 cube de bouillon de bœuf

1 verre de vin blanc

200 ml d'eau

Sel

Poivre

1 cuillère à soupe de moutarde

2 cuillères à soupe de concentré de tomates



Ajoutez les ingrédients un à un . Commencez par déposer les légumes pour ratatouille puis les dès de jambon .

Emiettez un cube de bouillon de bœuf et versez le verre de vin blanc. Puis versez 200 ml d'eau .Mélangez l'ensemble.

Salez et poivrez .

Ajoute une cuillère à soupe de moutarde et 2 cuillères à soupe de concentré de tomates .Mélangez à nouveau .

Passez en mode cuisson rapide ou cuisson sous pression et programmez 10 mn .

Ouvrez votre appareil et servez chaud rectifier l'assaisonnement si nécessaire .

Boeuf carottes maison : une recette pour votre cookeo



Boeuf carottes maison la recette :

Ingrédients pour 4 personnes

600 g de viande à bourguignon

100 g d'oignons congelés

200 g de carottes congelées

25 cl d'eau

25 cl de vin rouge

1 cube de bouillon de bœuf

2 cuillères à café de concentré de tomates

Poivre

Sel

Préparation de ce boeuf carottes

Rendez-vous dans la rubrique des recettes préprogrammées et choisissez bœuf bourguignon.

Sélectionnez 4 personnes et démarrez la recette.

Versez de l'huile dans la cuve et faites dorer les oignons puis ajoutez la viande.

Ajoutez les carottes dans la cuve et versez le verre d'eau et le verre de vin rouge. Poivrez et salez. Emiettez le cube de bouillon de bœuf.

Arrêtez la fonction dorer et démarrer la cuisson (le temps s'affiche automatiquement).

Quand la cuisson est terminée ajoutez 2 cuillères à café de concentré de tomates et mélangez. Servez chaud.