

Récapitulatif fiches minceur cookeo nouvelle version

Blanquette de poireaux

125 CALORIES

• Ingrédients pour 4 personnes

- 1 kg de poireaux
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- 1 jaune d'œuf
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Persil frais ou déshydraté
- 1 oignon ou 100 g d'oignons congelés
- Sel, Poivre



• Préparation :

- 1 Lavez et coupez les poireaux en rondelles.
- 2 Coupez l'oignon en morceaux si c'est un oignon frais
- 3 Séparez le jaune et le blanc d'œuf

• Mode dorer :

- 1 Versez l'huile d'olive dans la cuve puis faites dorer les oignons quand l'huile est chaude.
- 2 Ajoutez les rondelles de poireaux.
- 3 Versez le bouillon constitué de 400 ml d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf Salez et poivrez
- 4 Saupoudrez de persil



• Cuisson rapide ou sous pression

- 1 Programmez 6 mn
- 2 Quand la cuisson est terminée ajoutez la crème fraîche et le jaune d'œuf. Mélangez et servez chaud.



Blanquette de poireaux

125 CALORIES

• Ingrédients pour 4 personnes

- 1 kg de poireaux
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- 1 jaune d'œuf
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Persil frais ou déshydraté
- 1 oignon ou 100 g d'oignons congelés
- Sel, Poivre



• Préparation :

- 1 Lavez et coupez les poireaux en rondelles.
- 2 Coupez l'oignon en morceaux si c'est un oignon frais
- 3 Séparez le jaune et le blanc d'œuf

• Mode dorer :

- 1 Versez l'huile d'olive dans la cuve puis faites dorer les oignons quand l'huile est chaude.
- 2 Ajoutez les rondelles de poireaux.
- 3 Versez le bouillon constitué de 400 ml d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf Salez et poivrez
- 4 Saupoudrez de persil



• Cuisson rapide ou sous pression

- 1 Programmez 6 mn
- 2 Quand la cuisson est terminée ajoutez la crème fraîche et le jaune d'œuf. Mélangez et servez chaud.



Boeuf haché méditerranéen

215 CALORIES

• Ingrédients pour 4 personnes

- 400 gr de bœuf haché / 2 oignons coupés en morceaux
- 2 Gousses d'ail coupées en morceaux
- 200 g d'aubergine / 300 g de courgettes
- Poivrons (3 couleurs différentes)
- 300 g de tomates en petits morceaux
- 200 ml d'eau avec un cube de bouillon de bœuf
- Sel et poivre
- 2 cuillères à café d'huile d'olive

• Préparation :

- 1 Faites revenir les morceaux d'oignons d'ail et la viande hachée avec les 2 cuillères à café d'huile d'olive.
- 2 Ajoutez ensuite les morceaux de tomates, d'aubergines, les morceaux de poivron, les morceaux de courgettes.
- 3 Versez l'eau et le cube de bouillon de bœuf. Salez et poivrez.

• Cuisson rapide ou sous pression

- 1 Programmez **10 mn.**
- 2 Servez chaud.



Bolognaise saumon

198 CALORIES

• Ingrédients pour 4 personnes

- 240 g de spaghettis
- 500 g de champignons de Paris / 240 g de saumon frais
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive / 1 grosse boîte de tomates pelées
- 40 g de parmesan
- Sel, Poivre

• Préparation :

- 1 Passez le saumon au hachoir.
- 2 Lavez les champignons et les coupez en lamelles

• Mode dorer :

- 1 Verser l'huile dans la cuve, quand l'huile est chaude faites revenir les lamelles de champignons de Paris pendant 2 minutes puis ajouter le saumon haché et la boîte de tomates pelées.
- 2 Saler et poivrer selon une contenance
- 3 Coupez les spaghettis en 2 et déposez les dans la cuve.
- 4 Verser 200 ml d'eau dans la cuve

• Cuisson rapide ou sous pression

- 1 Programmez le temps indiqué sur le paquet de spaghettis et divisé par deux
- 2 Quand la cuisson est terminée servez chaud et saupoudrez de parmesan

Pour ne pas couper les spaghettis faites les tremper dans de l'eau chaude pendant 10/15mn



Carottes bolognaïses

240 CALORIES

• Ingrédients pour 4 personnes

- 800 g de carottes
- 400 g de viande hachée
- 200 g d'oignons
- 1 petite boîte de concentré de tomates
- 2 cuillères à café de persil.
- 1 petit verre de vin blanc
- 200 ml d'eau
- 1 cube de bouillon de bœuf
- Sel / Poivre



• Préparation :

- 1 Versez de l'huile dans la cuve et faites revenir les oignons pendant une minute puis ajoutez la viande hachée.
- 2 Ajoutez ensuite les carottes que vous avez coupées en morceaux
- 3 Versez le verre de vin blanc, le bouillon composé de 200 ml d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf émietté.
- 4 Salez et poivrez.



• Cuisson rapide ou sous pression

- 1 Programmez **10 mn.**
- 2 Quand la cuisson est terminée ajoutez la boîte de concentré de tomates. Mélangez et servez chaud



Carottes Crème fraîche paprika

235 CALORIES

• Ingrédients pour 4 personnes

- 800 g de carottes
- 150 g de jambon fumé
- 200 ml de crème fraîche liquide
- 100 g d'oignons
- Paprika
- Jaune d'œuf
- 2 Cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel
- Poivre



• Préparation :

- 1 Coupez les carottes en rondelles et déposez les dans le panier vapeur. Versez 200 ml d'eau dans la cuve et déposez le panier vapeur dans la cuve.

• Cuisson rapide ou sous pression

- 1 Programmez **7 mn.**
- 2 Quand la cuisson est terminée enlevez le panier vapeur et videz la cuve.



• Mode dorer :

- 1 Versez de l'huile d'olive dans la cuve et faites dorer les oignons. Ajoutez le jambon fumé
- 2 Ajoutez les carottes.
- 3 Salez, poivrez, saupoudrez de paprika.
- 4 Ajoutez la crème fraîche et une cuillère à soupe de moutarde. Mélangez. Déposez le jaune d'œuf et mélangez. Servez



Courgettes chorizo

175 CALORIES

• Ingrédients pour 4 personnes •

- 800 g de courgettes
- 80 g de chorizo
- 1 oignon



• Préparation :

- 1 Lavez vos courgettes et coupez-les en morceaux ou en rondelles.
- 2 Versez 200 ml d'eau dans la cuve et déposez le panier vapeur avec les courgettes.

• Cuisson rapide ou cuisson sous pression

- 1 Programmez **7 mn**.
- 2 Quand la cuisson est terminée videz la cuve de son eau et passez en mode dorer.
- 2 Quand le préchauffage est terminé déposez les oignons et les rondelles de chorizo dans la cuve.
- 3 Ajoutez les morceaux de courgettes et faites les revenir avec l'oignon et le chorizo.
Servez Chaud

