

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 cookeo 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 cookeo

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*

