

# 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 |
|-------------|---|--------|-------|------|------|

| <b>ingrédients</b>  | <b>poids</b> | <b>Kcal</b> | <b>Protides<br/>(gr)</b> | <b>Glucides<br/>(gr)</b> | <b>Lipides<br/>(gr)</b> |
|---------------------|--------------|-------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------|
| 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**

