

# 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 ?

<b>Calcul de la valeur calorique du plat</b>	<b>total :</b>	<b>779,6</b>	<b>75,07</b>	<b>34,35</b>	<b>31,32</b>
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*