Recette cookeo rapide : mincerettes de porc à la tomate



Un classique du genre avec votre cookeo. Il suffit d'ajouter les ingrédients un à un dans la cuve et le tour est joué. Une recette cookeo rapide, facile à réaliser, très économique et diététique. Peu de matières grasses et seulement 133 calories. Cet appareil commence réellement à me plaire.

Ingrédients cette recette cookeo rapide

400 g de mincerettes de porc

2 cuillères à soupe de moutarde

2 cuillères à soupe de concentré de tomates

500 ml d'eau

Sel poivre

1 cube de bouillon de bœuf

200 g de carottes congelées

400 g de champignons de Paris congelés

100 g d’oignons congelés

Préparation 5 mn pour cette recette cookeo diététique

1. Préparez un bouillon avec 500 ml d’eau ,1 cube de bœuf, sel, poivre, 2 cuillères à soupe de moutarde
2. Allumez votre Cookeo ; Celui est positionné sur « Ingrédients »

3. Ajoutez les ingrédients dans la cuve : les carottes, les champignons, les oignons, les mincerettes .Versez le bouillon sur les ingrédients. Choisissez la fonction manuelle puis faites OK. L’appareil demande si vous souhaitez un « départ immédiat » (faire cuire tout de suite) faites OK
4. Choisissez ensuite la fonction cuisson rapide faites ok et affichez le temps de cuisson 10 mn.

5. Fermez et verrouillez cookeo. L’appareil se met en préchauffage et va cuire votre recette.
6. Ouvrez Cookeo et ajoutez les 2 cuillères à soupe de concentré de tomates et mélangez.

7. Servez chaud.



Ajoutez vos ingrédients



Sélectionnez le menu « manuel »



Réglez le temps de cuisson



Choisissez départ immédiat ou différé



L'appareil préchauffe



La cuisson démarre



La cuisson se termine

Calcul de la valeur calorique du plat	**total :**	**531,4**	**47,87**	**148,95**	**21,32**
par portion	4	132,85	11,97	37,24	5,33
ingrédients	poids	Kcal	Protides (gr)	Glucides (gr)	Lipides (gr)
Mincerettes de porc	400	272	30,4	112	16
moutarde	40	38,8	2,4	2,8	2

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
oignon	100	41	1,3	9	0

Avez vous vous aussi une recette cookeo rapide à proposer?

Recette cookeo diététique : escalopes à la tomate *by Rousseau Jean Philippe*

Jean Philippe