

Saumon champignons de Paris recette cookeo



Saumon champignons de Paris recette cookeo

190 CALORIES 5 PP 5 SP

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de saumon

500 g de champignons de Paris

200 ml d'eau

Papier de cuisson

Sel

Poivre

Jus de citron

Préparation

Déposez dans le panier vapeur le saumon et les champignons de Paris .

Versez 200 ml d'eau dans la cuve .

Déposez le panier vapeur dans la cuve du cookeo.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn .

Servez chaud avec du jus de citron ou si vous le souhaitez faites une sauce crème fraîche citron.

Recette cookeo diététique blanquette de porc

Blanquette de porc

Préparation 5 mn

Cuisson 10 mn

236 CAL 5 PP 6 SP



Ingrédients pour 4 personnes

4 escalopes de porc
1 pot de fromage blanc 125 g
Sel
Poivre
100 g de carottes
1 verre de vin blanc
200 g de champignons congelés
100 g d'oignons congelés
1 cube de bouillon de bœuf
Huile d'olive

Préparation

Mode dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve faites dorer les oignons et les champignons pendant 2 mn. Puis faites revenir les escalopes de porc que vous avez coupées en morceaux pendant 3mn.

Ajoutez les carottes et versez le verre de vin blanc, poivrez et salez selon votre convenance. Emiettez le cube de bouillon de bœuf puis mélangez l'ensemble de la préparation. Ajoutez le pot de fromage blanc et mélangez. Versez de l'eau pour recouvrir les ingrédients.

Fonction cuisson rapide

Programmez 10 mn

Servez chaud avec un légume de votre choix.

<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>

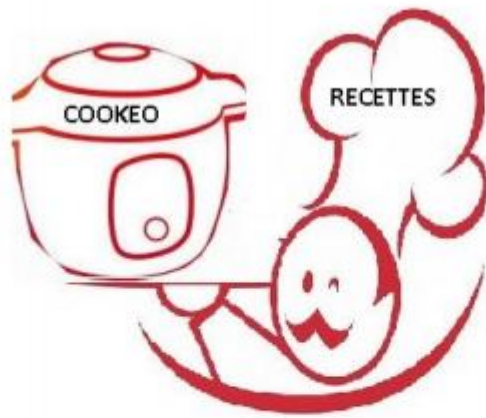
<http://sport-et-regime.com/category/cookeo/>

Voici une recette cookeo diététique blanquette de porc . Cette recette présente 236 calories .

Vous pouvez imprimer ou créer un PDF de cette fiche en cliquant sur l'un des 2 onglets en haut à droite de l'article.



1000 RECETTES COOKEO ICI



1000 RECETTES COOKEO

**Recette cookeo diététique
boeuf carottes maison**

Boeuf carottes maison



Préparation 10 mn

Cuisson 20 mn

Propoints 6

Calories 287

Ingrédients pour 4 personnes

500 g de viande à bourguignon
100 g d'oignons congelés
200 g de carottes congelées
25 cl d'eau
25 cl de vin rouge
1 cube de bouillon de bœuf
2 cuillères à café de concentré de tomates
Poivre
Sel



<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>

<http://sport-et-regime.com/category/cookeo/>

Preparation

Rendez-vous dans la rubrique des recettes préprogrammées et choisissez bœuf bourguignon.

Sélectionnez 4 personnes et démarrez la recette.

Versez de l'huile dans la cuve et faites dorer les oignons puis ajoutez la viande.

Ajoutez les carottes dans la cuve et versez le verre d'eau et le verre de vin rouge. Poivrez et salez. Emiettez le cube de bouillon de bœuf.

Arrêtez la fonction dorer et démarrer la cuisson (le temps s'affiche automatiquement.

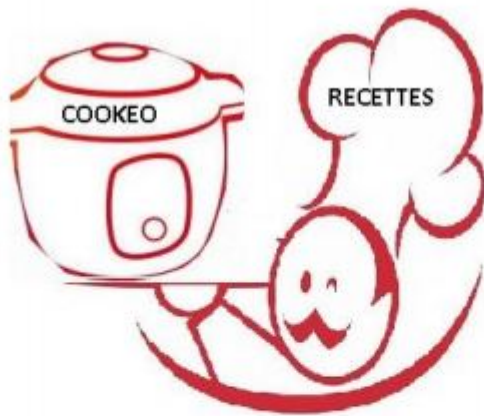
Quand la cuisson est terminée ajoutez 2 cuillères à café de concentré de tomates et mélangez. Servez chaud.

Voici une recette cookeo diététique boeuf carottes maison . Avec cette recette nous avoisinons les 300 calories . En tout cas c'est une recette qui a du goût et qui devrait faire plaisir à tout le monde.

Vous pouvez imprimez ou créer un PDF de cette fiche en cliquant sur l'un des 2 onglets en haut à droite de l'article.



1000 RECETTES COOKEO ICI



1000 RECETTES COOKEO