

# Recette cookeo moulinex : thon à la tomate



Une recette cookeo moulinex express. Cette recette est vraiment très simple à réaliser. Il vous suffit de mettre les ingrédients dans la cuve et votre appareil fait le reste. Pour ceux qui ont un emploi du temps chargé, vous pouvez programmer sans problème votre cuisson. Il suffit d'utiliser la fonction cuisson différée et de choisir l'heure de fin de cuisson. En résumé c'est rapide c'est bon et c'est léger alors pourquoi se priver. Si vous n'avez pas de cookeo alors faites la recette tout de même. C'est expliqué dans l'article.

## **Ingrédients pour 4 personnes**

600 g de steaks de thon

2 cuillères à soupe de concentré de tomates

500 ml d'eau

Sel poivre

100 g d'oignons congelés

1 petite boîte de tomates concassées

## **Préparation 5 mn pour cette recette cookeo moulinex Cuisson 10 mn**

1. Allumez votre Cookeo celui-ci se place en mode « Ingrédients »
2. Placez tous les ingrédients dans la cuve : les steaks de thon, les tomates concassées, les oignons. Salez, poivrez selon votre convenance. Plongez un cube de bouillon de bœuf.
3. Versez 500 ml d'eau. Puis choisissez la fonction manuelle avec un départ immédiat et une cuisson rapide. Sélectionnez votre temps de cuisson 10 mn.
4. Fermez le couvercle de votre cookeo. L'appareil se met en préchauffage et va cuire votre recette.
5. Quand la cuisson est finie ouvrez votre appareil et ajoutez les 2 cuillères à soupe de concentré de tomates. Servez chaud.

Astuce pour cette recette cookeo moulinex

Si vous n'avez pas de cookeo vous pouvez tout de même réaliser facilement cette recette. Il vous suffit de mettre les ingrédients dans un faitout à la place de la cuve du cookeo. Pour le temps de cuisson rallongez-le. Passez à 30 mn.

Bon appétit à tous avec cette **recette cookeo moulinex**.

<b>Calcul de la valeur calorique du plat</b>					
	<b>total :</b>	<b>852</b>	<b>183,7</b>	<b>27,775</b>	<b>7,815</b>
par portion	4	213,00	45,93	6,94	1,95
ingrédients	poids	Kcal	Protides (gr)	Glucides (gr)	Lipides (gr)
Steak de thon	600	750	180	7,2	7,2
oignon	100	41	1,3	9	0
tomates	125	25	1	4,375	0,375
concentré tomates	40	36	1,4	7,2	0,24

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

*Jean Philippe*