

Recette cookeo diététique escalopes de poulet basquaise



245 CALORIES 5 PP 5 SP

Ingrédients pour 4 personnes

2 escalopes de poulet
1 petit poivron jaune
1 petit poivron vert
1 petit poivron rouge
250 g de champignons de Paris frais
3 tomates
2 cuillères à café de concentré de tomates
1 petit verre de vin blanc
2 cuillères à café d'huile d'olive

Fonction dorer

Faites dorer les oignons dans l'huile d'olive.
Ajoutez les morceaux de poulet, les poivrons, les tomates et les champignons de Paris.
Versez un bouillon que vous avez préparé avec 500 ml d'eau et un cube de bouillon de bœuf. Versez également le petit verre de vin blanc.

Mode cuisson rapide ou sous pressin
Choisissez 15 mn .Servez chaud

Voici une Recette cookeo diététique escalopes de poulet basquaise .

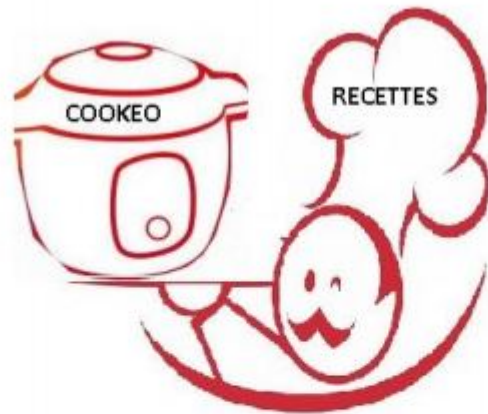
Cette recette présente 245 calories et 5 propoints pour les amateurs de recettes weight watchers.

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

**10 recettes diététiques et
conseils : l'ebook**



Commander

Un ebook de 10 recettes diététiques et légères. Ces recettes sont très faciles à réaliser et rapides à exécuter. Nous n'avons pas toujours effectivement le temps de consacrer notre temps à faire de la cuisine . Et nous choisissons de sombrer dans la facilité en achetant des produits industriels tout faits. Et malheureusement ces produits ne sont pas toujours bon pour notre santé et notre poids. Ils sont souvent riches en lipides et en sel .

A coté de ces recettes diététiques , des conseils diététiques vous sont donnés pour avoir des points de repère sur l'alimentation équilibrée . Cette alimentation base de la constitution de notre bonne santé ,doit permettre de tout manger mais dans des proportions équilibrées. Il faut

privilégier certains aliments plutôt que d'autres .Oui on peut se faire plaisir sans grossir.

pour en savoir plus

Colombo de sole tropicale et crevettes basilic: des recettes fines et diététiques

Deux recettes diététiques dans cet article pour constituer presque un menu complet. Pour commencer une salade de crevettes au basilic et pour continuer une recette diététique de filets de [sole tropicale](#). La sole tropicale un poisson fin et tendre à la chair délicate. Profitez bien de ce poisson qui est difficile à repérer car il possède la faculté de se camoufler sur les fonds sableux au point qu'il est difficile de l'apercevoir.

Crevettes au basilic



Préparation 15 mn Cuisson 15 mn Calories 100

Ingrédients pour 4 personnes

?32 Crevettes crues

?2 échalotes

?1 gousse d'ail

?Lanières de poivron congelées

?1 citron

?1 cuillère à soupe de gingembre

?1 cuillère à café de Nuoc –mâm

?1 cuillère à café de citron vert

?1 petit bouquet de basilic

Préparation

1° Lavez et coupez le poivron en morceaux .Epluchez l'oignon coupez le également en morceaux.

2° Dans une poêle faites revenir les oignons et le poivron en lanières.

3° Pelez et émincer les 2 échalotes. Faites la même chose pour l'ail .Puis rajouter les aux oignons et aux poivrons.

4° Ajoutez les crevettes, la cuillère de sauce nuoc-mâm, la cuillère de gingembre et une cuillère de jus de citron vert.

5° Dresser la préparation avec des feuilles de basilic.
Mettez la préparation au frigo et servez froid.

Colombo de filets de sole tropicale



Préparation 15 mn Cuisson 15 mn Calories 210

Ingrédients pour cette recette diététique

?4 filets de sole tropicale

?1 tomate

?200 g de lanières de poivron congelées

?1 gousse d'ail

?1 oignon

?2 cuillères à soupe d'huile d'olive

?1 cuillère à soupe de colombo

?2 cuillères à soupe de concentré de tomate

?2 cuillères à café de moutarde

Préparation pour 4 personnes

1° Découpez l'oignon en morceaux et faites le revenir dans un faitout avec les lanières de poivron et 2 cuillères d'huile d'olive.

2° Découpez également l'ail en morceaux et ajouter le dans le faitout.

3° Lavez la tomate et coupez-la en morceaux puis faites la revenir dans le faitout.

4° Verser 250 ml d'eau avec du fumet de poisson sur l'ensemble de la préparation. Laissez cuire 10 mn.

5° Versez la cuillère à soupe de colombo et ajoutez le poisson. Salez, poivrez. Laissez cuire 10 mn

6° Ajouter les 2 cuillères à soupe de concentré de tomate et les 2 cuillères à café de moutarde.

7° Servez la **sole tropicale chaude** avec des légumes.

Liste des courses pour la sole tropicale et les crevettes

?4 filets de sole tropicale

?1 tomate

?400 g de lanières de poivron congelées

?2 gousses d'ail

?1 oignon

?Crème fraîche à 0 %

?2 cuillères à soupe d'huile d'olive

?1 cuillère à soupe de colombo

?2 cuillères à soupe de concentré de tomate

?2 cuillères à café de moutarde

?2 échalotes

?1 citron

?1 cuillère à soupe de gingembre

?1 cuillère à café de Nuoc –mâm

?1 cuillère à café de citron vert

?1 petit bouquet de basilic

Alors que pensez-vous de ce menu ? Que rajouteriez-vous pour un menu complet et équilibré ?

Jean Philippe

