

Compote pommes pêches recette cookeo



Compote pommes pêches recette cookeo

185 CALORIES 4 PP 4 SP

Ingrédients

600 g de pommes en morceaux

200 g de pêches coupées en morceaux

1 sachet de sucre vanillé

50 ml d'eau

Préparation

Coupez vos fruits en morceaux

Déposez les fruits dans la cuve

Versez le sucre et mélangez.

Versez l'eau .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn

Mixez l'ensemble de la [préparation](#) quand la cuisson est terminée.

Versez dans des pots ou un saladier . Laissez refroidir à l'air libre puis [au frigo](#).

[Compote pommes orange recette cookeo](#)



Compote pommes orange recette cookeo

165 CALORIES 3 PP 2 SP

Ingrédients

1 kg de pommes/1 orange/1 sachet de sucre vanillé/50 ml d'eau

Préparation

Epluchez et coupez les pommes en morceaux.

Epluchez l'orange et prélevez les suprêmes et coupez-les en morceaux.
Râpez quelques morceaux de zeste.

Déposez les morceaux de pommes et d'orange dans la cuve. Versez le sucre vanillé et mélangez.

Versez 50 ml d'eau.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn

Quand la cuisson est terminée mixez la préparation.

Versez la préparation dans un saladier ou dans des pots à confiture. Si vous utilisez des pots à confiture, vissez le couvercle et retournez les pots.

Saupoudrez de zest [d'orange](#).

Laissez refroidir à l'[air libre](#).

[Oeuf lait coco recette cookeo](#)



Oeuf lait coco recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

1 boîte de lait concentré sucré (397 g)

Equivalent en lait

Nappage caramel

100 g de poudre de noix de coco

4 œufs

400 ml de lait

400 ml d'eau

30 g de maïzena

Préparation

Dans un saladier mélangez le lait concentré. Versez le lait dans la boîte de lait concentré que vous avez versée dans le saladier.

Cassez les œufs puis mélangez avec le lait.

Ajoutez la maïzena au reste de la préparation, mélangez. Versez la noix de coco râpée.

Versez toute la préparation dans un moule. Placez le moule dans le panier vapeur du cookeo.

Versez 400 ml d'eau dans la cuve puis placez le panier vapeur.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 15 mn

Ouvrez le cookeo et laissez refroidir à l'air libre puis placez au frigo [au moins 1 h.](#)

[OEUS LAIT COCO au cookeo](#) par [jphil3600](#)

Soupe poires sirop d'agave au cookeo



Soupe poires sirop d'agave au cookeo

200 CALORIES 3 PP 3 SP

Ingrédients

1 kg de poires coupées en morceaux

70 ml d'eau

30 ml de jus de citron

Sirop d'agave

2 yaourts nature brassés

Préparation

Epluchez et coupez les poires en morceaux .

Déposez les morceaux de poires. Versez l'eau et le jus de citron

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn

Pendant la cuisson des morceaux de poires préparez vos verrines ou ramequins ou verres.

Versez du sirop d'agave dans les récipients puis partagez les 2 yaourts nature brassés

Quand la cuisson est terminée ouvrez votre cookeo et laissez refroidir.

Mixez .

Versez la soupe dans les récipients . Déposez les récipients dans le frigo au moins 2 h .

[soupe de poire au sirop d'agave cookeo](#) par