Boeuf vin rouge oignons cookeo

Boeuf vin rouge oignons cookeo

Ingrédients pour 4 personnes :

800 g de bœuf

100 ml de vin rouge
100 ml d’eau

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

1 petite boite de concentré de tomates
1 oignon ou 100 g d’oignons congelés

1 bouquet garni

1 cube de bouillon de bœuf
Sel et poivre

Préparation

Coupez la viande en morceaux

Coupez l’oignon en morceaux si c’est de l’oignon frais

Mode dorer

Versez l’huile dans la cuve puis faites dorer les morceaux de bœuf

Ajoutez les morceaux d’oignon.

Ajoutez le bouquet garni

Versez un bouillon composé de 100 ml de vin rouge et 100 ml d’eau et d’un cube de bouillon de boeuf.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou Cuisson sous pression : 35 min

Quand la cuisson est terminée enlevez le bouquet garni

Ajoutez le concentré de tomates

Pour une sauce plus épaisse repassez en mode dorer

. Ajoutez une cuillère à soupe de maïzena (mélangez avant ave un peu d’eau pour éviter les grumeaux)et mélangez jusqu’à ce que la sauce épaississe.

Servez chaud avec un féculent de votre choix

---

9 recettes cookeo de poulet

entier

9 recettes cookeo de poulet entier

Vous trouverez dans cet article 9 recettes cookeo de poulet entier. Pour atteindre les recettes il suffit de cliquer sur le titre de la recette choisie.

Poulet entier aux légumes cookeo

Poulet entier à l’indienne recette cookeo

Poulet entier pommes de terre cookeo

Poulet entier sauce paysanne cookeo

Poulet entier tomates figues courgettes cookeo

Poulet entier paprika recette cookeo

Poulet entier tomates champignons cookeo

Poulet entier moutarde recette cookeo

Poulet entier herbes de Provence cookeo

Rôti veau sauce moutarde recette cookeo

Rôti veau sauce moutarde recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

1 rôti de veau 700 g

1 oignon frais

300 g de champignons de Paris congelés ou frais

1 cuillère à soupe de maïzena

2 cuillères à soupe d’huile

1 cube de bouillon de bœuf

1 cuillère à soupe de moutarde

100 ml de vin blanc

2 cuillères à soupe de crème fraîche

200 ml d’eau

Sel

Poivre

Préparation

Emincez les champignons après les avoir lavés s’ils sont frais.

Coupez l’oignon en morceaux

Préparez un bouillon avec 100 ml de vin blanc,200 ml d’eau et un cube de bouillon de bœuf émietté

Mode dorer

Versez l’huile dans la cuve et quand l’huile est chaude faites dorer le rôti sur toutes ses faces.

Ajoutez ensuite les oignons et les champignons faites dorer 2 à 3 mn.

Versez le bouillon préparé dans la cuve.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Ajoutez le bouquet garni.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 25 mn

Quand la cuisson est terminée sortez le rôti de porc de la cuve pour le couper en tranches et passez en mode dorer.

Ajoutez la cuillère à soupe de maïzena pour faire épaissir la sauce. Arrêtez le mode dorer quand la sauce a épaissi puis redéposez les tranches de rôti dans la cuve et laissez pendant 2 à 3 mn

Servez chaud.

Blanquette de sauté de porc au cookeo

Blanquette de sauté de porc au cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

800 g de sauté de porc

1 cube de bouillon de bœuf

70 g de crème fraîche

100 ml de vin blanc

2 carottes

200 g de poireaux

200 g de champignons de ¨Paris

1 oignon

100 ml d’eau

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

1 cuillère à soupe de maizena

Sel

Poivre

Préparation

Coupez et lavez les champignons de Paris en lamelles ; déposez les dans un bol et versez du jus de citron

Epluchez l’oignon et coupez-le en morceaux

Epluchez les carottes et coupez-les en rondelles

Passez les poireaux sous l’eau et coupez les en rondelles

Mode dorer

Versez l’huile d’olive dans la cuve et quand l’huile est chaude faites dorer les morceaux de viande puis ajoutez les morceaux d’oignons

Versez le vin blanc et un bouillon composé de 200 l d’eau avec un cube de bouillon de bœuf émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 15 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez ensuite les champignons de Paris, les carottes, les poireaux.

Reprogrammez une cuisson sous pression ou cuisson rapide pour 5 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez la crème fraîche

Repassez en mode dorer

Ajoutez les 2 cuillères à soupe de maïzena et faites épaissir la sauce.

Quand la sauce est épaissie à votre convenance arrêtez votre cookeo puis servez chaud

iframe width= »560″ height= »315″ src= »https://www.youtube.com/embed/_ppobD-2aEs » frameborder= »0″ allow= »accelerometer; autoplay; encrypted-media; gyroscope; picture-in-picture » allowfullscreen>

Rôti de porc aux légumes recette cookeo

Rôti de porc aux légumes recette cookeo

Ingrédients pour 4/6 personnes.

1 rôti de porc

400 g de pommes de terre

200 g de carottes

2 navets

300 g de poireaux

1 oignon

100 ml de vin blanc

200 ml d’eau

Sel

Poivre

2 cuillères à soupe d’huile

1 cube de bouillon de bœuf

Préparation

Epluchez, lavez et coupez les pommes de terre en morceaux

Coupez les carottes en rondelles

Coupez les navets en morceaux

Coupez l’oignon en morceaux

Passez les poireaux sous l’eau et coupez les en rondelles

Faites dorer le rôti avec de l’huile dans la cuve, puis ajoutez les oignons.

Versez un bouillon composé de 200 ml d’eau ,100 ml de vin blanc et d’un cube de bouillon de bœuf émietté.

Salez, poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 35 mn.

Quand la cuisson est terminée ajoutez les morceaux de pommes de terre,de navets, les rondelles de carottes, de poireaux.

Reprogrammez 5 mn de cuisson rapide ou pression

Servez chaud.

Sauté de porc aux légumes cookeo

Sauté de porc aux légumes cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

700 g de sauté de porc

400 g de carottes

400 g de poireaux

1 oignon

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

Sel

Poivre

50 ml de vin blanc

1 cube de bouillon de volaille

200 ml d’eau

Préparation

Coupez les carottes en rondelles.

Passez les poireaux sous l’eau et coupez-les en rondelles.

Epluchez, lavez et coupez les pommes de terre en morceaux

Déposez dans la cuve :

Les morceaux de sauté de porc

Les rondelles de carottes

Les morceaux de poireaux

Versez un bouillon composé de 200ml d’eau,50 ml de vin blanc et d’un cube de bouillon de volaille émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 15 mn

Servez chaud.

Boeuf au vin blanc recette cookeo

Boeuf au vin blanc recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

800 g de viande de bœuf

100 g d’oignons ou 2 oignons

1 grosse boite de champignons de Paris

8 pommes de terre

1 cube de bouillon de bœuf

Sel

Poivre

200 ml de vin blanc

100 ml d’eau

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

Préparation

Lavez les champignons et coupez- les en morceaux si ce sont des champignons frais sinon égouttez la boite de

champignons et passez les champignons sous l’eau.

Epluchez les pommes de terre ,passez les sous l’eau et coupez les en morceaux .

Coupez les oignons en morceaux

Coupez la viande en morceaux

Versez l’huile d’olive dans la cuve

Quand l’huile est chaude faites revenir les oignons puis la viande de bœuf coupée en morceaux

Versez un bouillon composé de 200 ml de vin blanc ,100 ml d’eau et d’un cube de bouillon de bœuf émietté

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 35 mn

Quand la cuisson est terminée ,ajoutez les morceaux de pommes de terre et les champignons de Paris .

Reprogrammez 7 mn de cuisson rapide ou sous pression .

Servez chaud

Rôti pommes de terre

champignons cookeo

Rôti pommes de terre champignons cookeo

Ingrédients pour 4/6 personnes.

1 rôti de porc

1 petite boite de champignons de Paris

800 g de pommes de terre

1 oignon

100 ml de vin blanc

200 ml d’eau

Sel

Poivre

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

1 cube de bouillon de bœuf

Préparation

Epluchez, lavez et coupez les pommes de terre en morceaux

Coupez l’oignon en morceaux

Egouttez les champignons ,passez les sous l’eau

Faites dorer le rôti avec de l’huile d’olive dans la cuve, puis ajoutez les oignons.

Versez un bouillon composé de 200 ml d’eau ,100 ml de vin blanc et d’un cube de bouillon de bœuf émietté.

Salez, poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 35 mn. Ajoutez les morceaux de pommes de terre et reprogrammez 10 mn de cuisson sous pression ou cuisson rapide

Servez chaud.

Pintade au cidre recette cookeo

Pintade au cidre recette cookeo

Ingrédients

1 pintade

1 oignon

500 ml de cidre

200 ml d’eau

250 g de champignons

Sel

Poivre

2 cuillères à soupe d’huile

Préparation

Emincez les champignons

Coupez l’oignon en morceaux

Versez de l’huile dans la cuve .

Faites revenir la pintade sur toutes ses faces puis ajoutez les morceaux d’oignons .

Ajoutez ensuite les champignons de Paris .

Salez et poivrez

Versez le bouillon composé de 500 ml de cidre et de 200 ml d’eau

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 30 mn

Déposez l’ensemble des ingrédients de la cuve dans un plat qui va four .

Déposez le plat dans le four à 180° pendant que vous préparez vos légumes d’accompagnement.

Poulet ananas recette cookeo

Poulet ananas recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

4 escalopes de poulet

1 petite boite d’ananas en morceaux

1 oignon

Curry

200 ml d’eau

3 cuillères à soupe d’huile de tournesol

1 pincée de piment d’Espelette

Sel

Poivre

Préparation

Coupez le poulet en morceaux.

Coupez l’oignon en morceaux

Coupez les rondelles d’ananas en morceaux. (Conservez le jus)

Versez l’huile dans la cuve.

Faites dorer les morceaux d’escalopes de poulet quand l’huile est chaude.

Ajoutez les oignons et faites-les dorer également.

Ajoutez les morceaux d’ananas.

Versez 200 ml d’eau dans la cuve.

Salez et poivrez.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 MN

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve.

Repassez en mode dorer.

Ajoutez le jus de la boite d’ananas.

Saupoudrez de curry.

Ajoutez une pincée de piment d’Espelette.

Servez chaud

Saucisses au chou vert recette cookeo

Saucisses au chou vert recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes
4 saucisses de Toulouse/1 chou vert/8 pommes de terre/1 oignon /un cube de bouillon de bœuf/100 ml de vin blanc /400 ml d'eau/Sel et poivre/ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Préparation
Coupez l'oignon en morceaux
Coupez le chou en morceaux et lavez le

Epluchez les pommes de terre puis passez les sous l'eau et coupez les en morceaux .
Mode dorer
Versez l'huile dans la cuve. Quand l'huile est chaude déposez les saucisses de Toulouse dans la cuve puis ajoutez les morceaux d'oignon au bout de deux ou trois minutes puis le choux et les morceaux de pommes de terre.
Versez le verre de vin blanc et un bouillon composé de 400 millilitres d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf émietté
Salez et poivrez selon votre convenance
Cuisson rapide ou sous pression
Programmez 8 minutes
Servez chaud

Gratin courgettes parmesan recette cookeo

Gratin courgettes parmesan recette cookeo

220 CALORIES 5 PP 5 SP

Eh bien voilà je suis dans a période des gratins . Ce que j’aime dans les gratins c’est le fait que l’on peut se régaler sans trop affoler la balance . Bien sûr le fromage est un peu plus calorique mais il permet avec la crème fraîche de donner un très bon goût . Ce plat reste raisonnable en calories ainsi qu’en PP et SP selon la méthode weight watchers. En résumé du plaisir au goût et de la légèreté.

Ingrédients pour 4 personnes

800 g de courgettes

100 g de crème fraîche

150 g d’allumettes ou de dés de jambon

1 gousse d’ail

1 cuillère à soupe d’huile d’olive

1 cuillère à soupe de moutarde

60 g de parmesan

200 ml d’eau

Préparation

Lavez et coupez les courgettes en morceaux .

Dégermez la gousse d’ail et râpez la.

Mode dorer

Versez l’huile d’olive dans la cuve. Quand l’huile est chaude faites revenir les morceaux d’ail.

Ajoutez les morceaux de courgettes.

Versez 200 ml d’eau.

Salez et poivrez.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 4 mn

Préchauffez votre four à 200°

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve .

Redéposez dans la cuve l’ail et les morceaux de courgettes.

Ajoutez la crème fraîche et la moutarde et mélangez.

Ajoutez 20 g de parmesan et mélangez.

Déposez le contenu de la cuve dans un plat qui va au four .

Saupoudrez le plat avec le reste de parmesan.

Enfournez pour 20 à 25 mn à 200°

Spaghettis poulet citron cookeo

Spaghettis poulet citron cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

400 g d’escalope de poulet

200 g de champignons de Paris

1 citron

100 g de crème fraîche

1 cube de bouillon de bœuf

1 gousse d’ail

280 g de spaghettis

Eau pour recouvrir

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

Sel

Poivre

Préparation

Egouttez les champignons de Paris et passez les sous l’eau

Coupez le poulet en morceaux .

Râpez le zeste du citron.

Coupez l’ail en morceaux

Mode dorer

Versez l’huile d’olive dans la cuve et faites revenir les morceaux d’escalopes de poulet

Faites revenir les morceaux d’ail dans la cuve .

Ajoutez les champignons.

Ajoutez le zeste de citron

Salez et poivrez.

Versez un bouillon composé de 600 ml d’eau et un cube de bœuf émietté.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez le temps indiqué sur le paquet de spaghettis divisé par 2

Quand la cuisson est terminée, égouttez la cuve , ajoutez la crème fraîche et le jus de citron.

Servez chaud

Spaghettis poulet asperges cookeo

Spaghettis poulet asperges cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

280 g de spaghettis

400 g d’escalopes de poulet

1 cube de bouillon de bœuf

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

100 ml de jus de citron

1 cuillère à soupe de moutarde

300 g d’asperges vertes

200 g de tomates cerises

2 cuillères à soupe de crème fraîche

Eau pour recouvrir les ingrédients

Poivre

Préparation

Coupez le poulet en morceaux

Epluchez les asperges en partant de la pointe en allant vers le talon. Coupez l’extrémité des talons des asperges.

Coupez les asperges en petits tronçons.

Coupez les spaghettis en 2

Mode dorer

Versez l’huile dans la cuve ,quand l’huiles est chaude faites revenir les morceaux de poulet.

Ajoutez les asperges dans la cuve.

Versez de l’eau pour recouvrir les ingrédients. Emiettez un cube de bouillon de bœuf.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez le temps indiqué sur le paquet de spaghettis divisé par 2

Quand la cuisson est terminée, égouttez la cuve et redéposez les ingrédients dans le cookeo puis ajoutez la crème fraîche, la moutarde et versez le jus de citron et mélangez .

Servez chaud