30 recettes cookeo soupes veloutés en PDF

Vous pouvez télécharger gratuitement ce PDF de 30 recettes cookeo soupes veloutés. Il vous suffit de cliquer ICI ou sur l’image

Fiche idée recette cookeo :soupe de carottes cumin

Cookeo

Moulinex

Soupe de carottes au cumin

Jean-Philippe Rousseau

Ingrédients pour 4 personnes

1kg de carottes

1 oignon

1 pomme de terre

750 ml d'eau

1 cuillère à café de curry

1 cuillère à café de cumin

Sel

Poivre

20 cl de crème fraîche liquide

Coupez les carottes et la pomme de terre en morceaux

Pelez et coupez l'oignon en morceaux .

Mode dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve puis faites dorer les morceaux d'oignons puis ajoutez les carottes et les morceaux de pommes de terre .

Versez de l'eau dans la cuve et saupoudrez de cumin et de curry .

Salez et poivrez .

Mode cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 12 mn

Quand la cuisson est terminée mixez l'ensemble des ingrédients et ajoutez la crème fraîche.

Servez chaud

Ingrédients pour 4 personnes

1kg de carottes

1 oignon

1 pomme de terre

750 ml d'eau

1 cuillère à café de curry

1 cuillère à café de cumin

Sel

Poivre

20 cl de crème fraîche liquide

Préparation de cette soupe carottes

cumin

Coupez les carottes et la pomme de terre en morceaux

Pelez et coupez l’oignon en morceaux .

Mode dorer

Versez de l’huile d’olive dans la cuve puis faites dorer les morceaux d’oignons puis ajoutez les carottes et les morceaux de pommes de terre .

Versez de l’eau dans la cuve et saupoudrez de cumin et de curry .

Salez et poivrez .

Mode cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 12 mn

Quand la cuisson est terminée mixez l’ensemble des ingrédients et ajoutez la crème fraîche.

Servez chaud

Téléchargez la fiche en cliquant **ICI** ou sur l’image

Fiche recette cookeo :

risotto menthe citron

Cookeo

Moulinex

Risotto menthe citron

Jean-Philippe Rousseau

Ingrédients pour 4 personnes

300 g de riz

2 oignons

1 cube de bouillon de volaille

4 citrons

2 tasses de menthe fraîche

Sel

Poivre

Coupez vos oignons en morceaux . Pressez les citrons et réservez le jus .Lavez et ciselez la menthe fraîche.

Mode dorer

Faites revenir dans l'huile d'olive les oignons que vous avez coupés en morceaux.Ajoutez le riz . Laissez brunir le riz.

Versez le jus de citron . Emiettez le cube de volaille . Ajoutez la menthe fraîche ciselée .Versez de l'eau pour recouvrir les ingrédients .Salez et poivrez .

Mode cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmer 6 mn (le temps indiqué sur le paquet de riz divisé par 2)

Ouvrez votre cookeo mélangez et servez chaud .

Téléchargez gratuitement cette fiche recette cookeo de risotto menthe citron en cliquant sur l'image ou **ICI**

---

67 recettes cookeo de légumes : PDF à télécharger

67 recettes cookeo de légumes

Après une série de PDF sur les viandes (boeuf,volailles ,porc) faisons un petit détour vers les légumes car il faut bien dire qu’à un moment il faut bien en consommer pour assurer un équilibre alimentaire .

Alors voici la dernière compilation de 67 recettes cookeo de légumes . Le principe de classement se fait dans l’ordre alphabétique .

Téléchargez le PDF en cliquant **ICI** ou sur l’image .

Pour plus de recettes : 650 c’est ICI

Recette cookeo : pâtes crème basilic le PDF

Téléchargez gratuitement le PDF de cette recette cookeo de pâtes à la crème basilic en cliquant sur l’image ou **ICI**

PDF 650 RECETTES COOKEO ICI

Recette cookeo : carottes carbo le PDF GRATUIT

Téléchargez gratuitement le PDF de cette recette cookeo de carottes carbo au cookeo en cliquant sur l’image ou **ICI**

Lentilles vertes du Berry au cookeo le PDF

Téléchargez gratuitement le PDF de cette recette cookeo de lentilles vertes du Berry en cliquant sur l'image ou ICI .

Recette cookeo : carottes aux oignons le PDF

Téléchargez gratuitement le PDF de cette recette cookeo de carottes aux oignons en cliquant sur l’image ou **ICI**

Recette cookeo : petits pois aux oignons le PDF gratuit

Télechargez gratuitement le PDF de cette recette de petits pois aux oignons et au cookeo.

Pour le téléchargement cliquez sur l’image ou **ICI.**