Salade 2 haricots recette cookeo

Salade 2 haricots recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de haricots verts frais ou congelés

400 g de haricots beurre frais ou congelés

1 échalotte

Pour la sauce

1 cuillère à soupe de soja

4 cuillères à soupe d’huile

2 cuillères à soupe de vinaigre

1 cube de bouillon de légumes

500 ml d’eau

Sel

Poivre

Préparation

Coupez l’échalotte en morceaux (ou passez là au hachoir)

Préparez une sauce vinaigrette avec l’huile, le vinaigre et la sauce soja et l’échalote hachée pendant que vous mettez les haricots verts et beurre à cuire.

Déposez les haricots verts et beurre dans le Cookeo.

Versez 500 ml d’eau et émiettez un cube de bouillon de légumes

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 7 mn

Egouttez les haricots verts et beurre, déposez les dans un saladier et laissez refroidir à l’air libre.

Puis placez le saladier au frigo pendant au moins 2 h.

Sortez le saladier du frigo pour déguster et servez avec la sauce vinaigrette

---

Poulet rôti potatoes extra crisp cookeo

Poulet rôti potatoes extra crisp cookeo

Ingrédients

1 poulet

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

780 g de potatoes congelées

Herbes de Provence

Sel

Poivre

Préparation

Badigeonnez votre poulet avec de l’huile d’olive

Saupoudrez d’herbes de Provence

Déposez le poulet dans la cuve du cookeo

Salez et poivrez selon votre convenance

Déposez le couvercle extra crisp sur la cuve du cookeo et programmez la cuisson

Cuisson

Sélectionnez le menu 1. « Rôtir ». Le couvercle extra crisp vous propose de base 45 mn. Vous pouvez augmenter le temps de cuisson.

Au bout de 15 à 20 mn mn de cuisson ajoutez les potatoes congelées.

Poursuivez la cuisson

Vous pouvez aussi programmez 200° pour 45 mn de cuisson sans passer par le menu rôtir

Retournez le poulet de temps en temps sur toutes ses faces et mélangez les potatoes

Quand la cuisson est terminée servez chaud

Spaghettis poulet tomates petits pois cookeo

Spaghettis poulet tomates petits pois cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

300 g de spaghettis

400 g d’escalope de poulet

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

1 petite boite de de concentré de tomates

1 cuillère à soupe de moutarde

1 petite boite de tomates pelées

200 g de petits pois congelés

100 ml de vin blanc

Sel

Poivre

Eau pour recouvrir les ingrédients au ras

Curry

1 cube de bouillon de volaille

Préparation

Préparez un bouillon avec 100 ml de vin blanc ,400 ml d’eau et un cube de bouillon de volaille émietté et du curry.

Faites tremper les spaghettis dans de l’eau pour les ramollir

Coupez les escalopes de poulet en morceaux.

Mode dorer

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

Ajoutez les spaghettis et les tomates pelées et les petits pois

Versez le bouillon préparé(l’eau doit recouvrir les spaghettis)

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

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

Quand la cuisson est terminée ajoutez le concentré de tomates, la moutarde .Mélangez.

Servez chaud

Proposez vos recettes Cookeo

Vous pouvez proposez une recette ou venir Visitez mes pages et mes blogs

Sport et vie pratique : des centaines de recettes cookeo http://sport-et-regime.com/

Recettes faicles et rapides des recettes cookeo et autres robots http://www.recettesrapidesfaciles.com/

Mes pages facebook ou groupes

Cookeo recettes https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Cookeo weight watchers ou recettes diététiques https://www.facebook.com/groups/1616650058629814/

Vous pouvez insérer vos liens de pages, groupes ,blogs etc…. ET vos recettes seront marquées à votre nom si vous le souhaitez

Les sujets pour pouvoir proposer un article sont

- **les recettes cookeo**

- recettes diététiques, légères
- les recettes thermomix ou autres robotds

Que faut-il pour proposer une recette ?

- une ou 2 images
- un document Word ou open office ou équivalent

Pour soumettre votre recette contactez moi par cette adresse

jpg.rousseau@orange.fr ou par le biais des commentaires