Fiche cookeo spaghettis dinde moutarde

Fiche Spaghettis dinde moutarde cookeo 370 CALORIES 8 PP 9 SP

Cookeo Moulinex

Spaghettis dinde moutarde

370 CALORIES 8 PP 9 SP

Ingrédients pour 4 personnes

4 escalopes de dinde
200 g de champignons de Paris
100 g d'oignons
240 g de spaghettis
2 cuillères à soupe de moutarde forte
Sel
Poivre
20 cl de crème fraîche liquide
Huile d'olive

Préparation

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve et faites revenir les morceaux de dinde .
Ajoutez les oignons pour les faire dorer puis c'est au tour des champignons
Salez et poivrez selon votre convenance. Versez les spaghettis coupées en 2 dans la cuve
Recouvrez les ingrédients d'eau

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 4 mn le temps indiqué sur le paquet de spaghettis divisé par 2
Quand la cuisson est finie ajoutez la crème fraîche et la moutarde .
Servez chaud

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ http://recettescookeo.net/

Encore plus de recettes Cookeo ici

RecettesCookeo.net

Fiche cookeo boeuf Bourguignon weight watchers

Fiche cookeo boeuf Bourguignon weight watchers

460 CALORIES 10 PP 12 SP

Cookeo

Moulinex

Boeuf Bourguignon weight watchers

460 CALORIES 10 PP 12 SP

Ingrédients pour 4 personnes :

700 g de bœuf coupé en morceaux
600 g de carottes
250 ml de vin rouge
150 ml d'eau
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
1 oignon
10 petits oignons au vinaigre
400 g de champignons de Paris
1 bouquet garni
1 cuillère à café d'ail déshydraté
2 cuillères à café de maizena
Sel et poivre

Préparation

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve puis faites dorer les oignons et la viande.
Ajoutez les carottes ,les champignons ,le bouquet garni .
Versez Le vin rouge et l'eau .
Salez et poivrez selon votre convenance.
Cuisson rapide ou Cuisson sous pression : 35 min
Quand la cuisson est terminée repassez en mode dorer . Ajoutez la maizena et mélangez jusqu'à ce que la sauce épaississe.
Servez chaud

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ http://recettescookeo.net/

Fiche cookeo longe porc tomate

Fiche cookeo longe porc tomate

Cookeo

Longe de porc à la tomate

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes
800 g de longe de porc sans os
200 g de carottes congelées
2 échalotes
1 cube de bouillon de boeuf
Poivre
3 cuillères de concentré de tomates
1 verre de Vin blanc
1 cuillère à soupe de fécule de maïs

Découpez les échalotes en morceaux .
Déposez les carottes et les échalotes dans la cuve .Plongez le cube de bouillon de boeuf .Versez le verre de vin blanc et mélangez
Déposez la longe dans la cuve puis versez 500 ml d'eau
Passez en cuisson rapide et programmez 1 h de cuisson.
Ouvrez votre cookeo puis passez en fonction dorer pour épaissir la sauce . Réservez votre longe pour la couper en tranches .
Ajoutez 3 cuillères à café de concentré de tomates .
Puis ajoutez une cuillère à soupe de fécule de maïs.
Coupez la longe en tranches .Replongez les tranches de longe dans la cuve avec la sauce.
Laissez mijotez 2 mn puis servez avec un légume de votre choix .

(adsbygoogle = window.adsbygoogle || []).push({});

Fiche cookeo longe de porc moutarde

Fiche cookeo longe de porc moutarde

Cookeo

Longe de porc à la moutarde

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 8 personnes

2 longes de porc sans os (environ 1 kg 600)
1 grosse boite de champignons de Paris
1 cube de bouillon de bœuf
Crème fraîche
Huile d'olive
1 oignon
2 cuillères à soupe de moutarde
2 cuillères à soupe de fécule de mais.
1 cuillère à soupe de crème fraîche
1 verre de vin blanc
Sel
Poivre

Mode « dorer »
Versez de l'huile d'olive dans la cuve .Faites dorer la longe. Réservez les longes de porc pour faire dorer l'oignon que vous avez coupé en morceaux .Puis ajoutez les champignons .que vous avez égouttés.
Versez le vin blanc dans la cuve .Salez et poivrez selon votre convenance. Ajoutez 2 cuillères à soupe de moutarde et mélangez.
Déposez les longes de porc. Versez de l'eau dans la cuve.
Cuisson rapide.(1 heure). Et départ immédiat. Fermez le couvercle.
Ouvrez le cookeo et réservez les longes pour les couper en tranches et faire épaissir la sauce.
Positionnez cookeo en mode « dorer »Une fois les tranches de longe coupées mettez les au four pour les maintenir au chaud.
Effritez le cube de bouillon de bœuf. Ajoutez une cuillère à soupe de moutarde" et 2 cuillères à soupe de fécule de mais. Faire épaissir la sauce. Ajoutez une cuillère à soupe de crème fraîche..
Sortez les tranches de longe du four et remettez-les dans la cuve avec la sauce moutarde.
Arrêter la fonction « dorer » et déposez les tranches de longe dans un plat pour les servir.

Fiche cookeo cuisses poulet haricots verts

Fiche cookeo cuisses poulet haricots verts 382 CALORIES 8 PP 10 SP

Cookeo Moulinex

Cuisses poulet haricots verts

382 calories 8 PP 10 SP

Ingrédients pour 2 personnes

2 cuisses de poulet
400 g de haricots verts
100 g d'oignons congelés
Herbe de Provence
1 cube de bouillon de boeuf
400 ml d'eau
Huile d'olive
Sel
Poivre

Préparation

Mode dorer

Faites revenir les cuisses de poulet dans la cuve avec de l'huile d'olive puis ajoutez les oignons quand les cuisses sont dorées.
Ajoutez les haricots verts. Salez et poivrez selon votre convenance.
Versez 400 ml d'eau avec le cube de bouillon de bœuf émietté

Cuisson rapide ou sous pression programmez 15 mn

Servez chaud

Fiche cookeo escalopes porc brocolis

Fiche cookeo escalopes porc brocolis

220 CALORIES 5 PP 7 SP

Cookeo Moulinex

Escalopes porc brocolis

220 CALORIES 5 PP 7 SP

Ingrédients pour 4 personnes

800 g de brocolis
200 g d'oignons
3 escalopes de porc (400 g)
Huile d'olive
1 cube de bouillon de poule .
Sel
Poivre
Mélange 5 baies

Préparation

Découpez les escalopes de porc en morceaux .
Déposez les brocolis dans la cuve et recouvrez d'eau . Emiettez votre cube de bouillon de poule.
Cuisson rapide ou sous pression .
Programmez 3 mn
Quand la cuisson est terminée sortez la cuve du cookeo pour égouttez les brocolis.
Redéposez la cuve dans le cookeo .
Passez en mode dorer et versez de l'huile dans la cuve .
Quand l'huile est chaude faites dorer les morceaux d'oignons ainsi que les escalopes que vous avez coupées en morceaux .
Salez et poivrez saupoudrez de mélange 5 baies .
Ajoutez les brocolis égouttés et faites dorer pendant 2 à 3 mn .
Servez chaud

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ http://recettescookeo.net/

Fiche cookeo Gnocchis tomate

Fiche cookeo Gnocchis tomate

Cookeo Moulinex

Gnocchis tomate

Ingrédients pour 5 personnes

750 g de gnocchis
1 cube de bouillon de bœuf
1 boite de tomates concassées
2 cuillères à soupe de crème fraîche
Sel
Poivre
300 ml d'eau

Préparation

Ajoutez dans la cuve les gnocchis, les tomates concassées.
Salez et poivrez selon votre convenance.
Versez 300 ml d'eau avec le cube de bouillon de bœuf émietté .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez une minute .
Quand la cuisson est terminée ajoutez les 2 cuillères à soupe de crème fraîche .
Servez chaud .

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ http://recettescookeo.net/

Fiche cookeo poulet entier herbes de Provence

Fiche cookeo poulet entier herbes de Provence 330 CAL 6 PP 12 SP

Cookeo Moulinex

Poulet entier herbes de Provence

Ingrédients

1 poulet
1 cube de bouillon de bœuf
1 cuillère à soupe de farine
1 sachet de papillotes Herbes de Provence
100 ml de vin blanc
200 ml d'eau
Huile d'olive
Sel
Poivre

Préparation

Mode dorer

Faites revenir le poulet dans la cuve avec de l'huile d'olive (sur toutes ses faces).
Salez poivrez selon votre convenance.
Préparez un bouillon avec 100 ml de vin blanc,200 ml d'eau , 1 cube de bouillon de bœuf émiétté et le contenu du sachet d e paillotes d'herbes de Provence.
Versez ce bouillon dans la cuve

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 30 mn
Quand la cuisson est terminée repassez en mode dorer ,réservez votre poulet ,ajoutez une cuillère à soupe de farine pour épaissir la sauce .Quand la sauce a épaissi redéposez votre poulet dans la cuve .
Servez chaud

Fiche cookeo porc au cidre weight watchers

Fiche cookeo porc au cidre weight watchers. Toujours bon et léger 7 PP 12 SP

Cookeo

Moulinex

Côtes de porc au cidre

Ingrédients pour 5 personnes

5 côtes de porc (1 par personne)
2 cuillères à café d'huile d'olive
200 ml de cidre
1 petit verre d'eau
200 g d'oignons
45 g de crème fraîche
Sel, poivre

Préparation

Mode dorer

Faites revenir les oignons dans la cuve avc l'huile d'olive puis ajoutez les côtes de porc et faites les revenir des 2 côtés
Versez le cidre et le verre d'eau . Salez et poivrez.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 15 mn
Ajoutez la crème quand la cuisson est terminée Servez chaud

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ http://recettescookeo.net/

Fiche cookeo carbonnade weight watchers

Cookeo Moulinex

Carbonade 5 PP

Ingrédients pour 4 personnes

600 g de bœuf dégraissé en cubes
3 oignons émincés
75 cl de bière brune
1 tranche de pain d'épices
1 cuillère à soupe de moutarde
1 cuillère à soupe de beurre à 40%
7 pruneaux
2 feuilles de laurier
1 branche de thym
Sel et poivre

Mode dorer

Mettez le beurre dans la cuve, faites revenir la viande puis ajoutez les oignons
Laissez rissoler quelques minutes
Arrêtez le mode « Dorer »
Recouvrez avec la bière et ajoutez tous les autres ingrédients,
Mélangez
Cuisson rapide » ou « Cuisson sous pression »

Démarrer la cuisson - 35 minutes -

http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ https://www.facebook.com/cookeorecettes http://recettescookeo.net/

Fiche cookeo carbonnade weight watchers 5 PP 15 SP

Fiche cookeo choux de Bruxelles aux lardons weight

watchers

Fiche cookeo choux de Bruxelles aux lardons weight watchers 3 PP 3 SP

Cookeo Moulinex

Choux de Bruxelles aux lardons

Ingrédients

Choux de Bruxelles surgelés à volonté
2 oignons émincés
1 paquet de 75g de lardons allumettes allégés
1 marmite de fond de veau
200ml d'eau

Préparation

Mettre les choux de Bruxelles dans le panier vapeur
Mettre 200ml d'eau dans la cuve
Passer le cookeo en mode cuisson sous pression 7min
Vider la cuve

Passer le cookeo en mode dorer
Faire revenir les oignons et les lardons

Ajouter les choux de Bruxelles

Mettre le fond de veau avec les 200ml d'eau

Repasser le cookeo en mode cuisson sous pression 3min

A la fin de la cuisson, passer en mode dorer le temps de faire évaporer l'eau

http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ https://www.facebook.com/cookeorecettes http://recettescookeo.net/

Soupe Méditerranéenne fiche cookeo

Soupe Méditerranéenne fiche cookeo

Cookeo Moulinex

Soupe Méditerranéenne

Ingrédients

500 g de légumes méditerranéen congelés
1200 ml d'eau
1 cube de bouillon de bœuf
Sel
Poivre
1 petite boite de concentré de tomates

Préparation

Déposez les 500 g de légumes méditerranéens congelés.
Versez 1200 ml d'eau avec le cube de bouillon de bœuf émietté

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 10 mn
Quand la cuisson est terminée mixez l'ensemble de la préparation .
Ajoutez le concentré de tomates et consommez chaud .

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ http://recettescookeo.net/

Fiche cookeo steaks hachés moutarde

Fiche cookeo steaks hachés moutarde

Cookeo Moulinex

Steaks hachés moutarde

Ingrédients pour 4 personnes

4 steaks hachés
100 g d'oignons congelés
2 cuillères à soupe de moutarde
2 cuillères à soupe de crème fraîche
1 cube de bouillon de bœuf
200 ml d'eau
Sel
Poivre
1 verre de vin blanc
Huile d'olive
2 cuillères à café de maizena

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

Préparation

Mode dorer

Faites dorer les oignons dans la cuve avec l'huile d'olive
Ajoutez les steaks hachés .
Versez le vin blanc et le bouillon composé de 200 ml d'eau et le cube de bouillon de bœuf émiétté.
Salez et poivrez.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 3 mn

Repassez en mode dorer pour épaissir la sauce avec 2 cuillères à café de maizena

http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ http://recettescookeo.net/

1200 recettes cookeo le pdf gratuit

1200

RECETTES COOKEO

Et bien voilà le PDF des 1100 recettes évolue et devient 1200 recettes cookeo .Des fiches de recettes cookeo écrites par différents auteurs et certaines par moi même

Pour télécharger CLIQUEZ ICI OU SUR L’IMAGE