Purée lentilles carottes cookeo

Purée lentilles carottes cookeo

150 CALORIES 4 PP 2 SP

Ingrédients pour 4 personnes

250 g de lentilles

400 g de carottes

1 oignon

1 cube de bouillon de bœuf

Sel

Poivre

Préparation

Ajoutez un à un les ingrédients en commençant par les lentilles, les carottes, les morceaux d’oignons

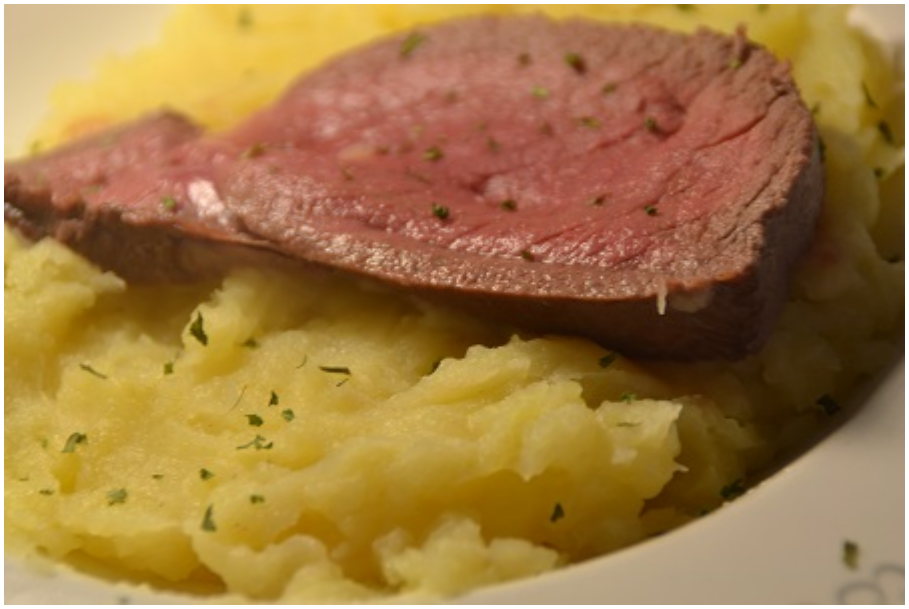
Versez 1 l d’eau avec le cube de bouillon de bœuf émietté.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 25 mn

Passez l’ensemble des ingrédients au mixeur. Servez chaud.

Fiche cookeo purée maison

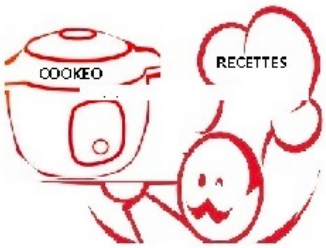


Fiche cookeo purée maison

Cookeo

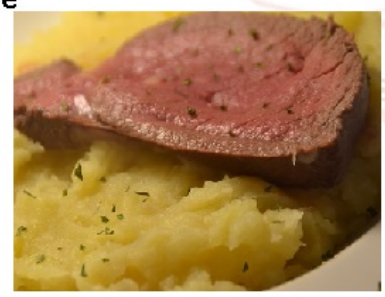
Moulinex

Purée de pommes de terre maison



Ingrédients pour 6 personnes

1,5 kg de pommes de terre
400 ml d'eau
1 cube de bouillon de boeuf
sel
Poivre
2 cuillères à soupe de crème fraîche
Muscade



Préparation

Déposez les pommes de terre coupées en morceaux dans la cuve ,versez les 400 ml d'eau avec le cube de bouillon de boeuf.

Salez et poivrez selon votre convenance
Saupoudrez de muscade .
Cuisson rapide ou sous pression
Programmez 15 mn.

Quand la cuisson est terminée passez les pommes de terre au presse purée.
Ajoutez la crème fraîche .
Servez chaud

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

Ingrédients pour 6 personnes

1,5 kg de pommes de terre

400 ml d'eau

1 cube de bouillon de boeuf

sel

Poivre

2 cuillères à soupe de crème fraîche

Muscade

Préparation

Déposez les pommes de terre coupées en morceaux dans la cuve ,versez les 400 ml d’eau avec le cube de bouillon de boeuf.

Salez et poivrez selon votre convenance

Saupoudrez de muscade .

Cuisson rapide ou sous pression

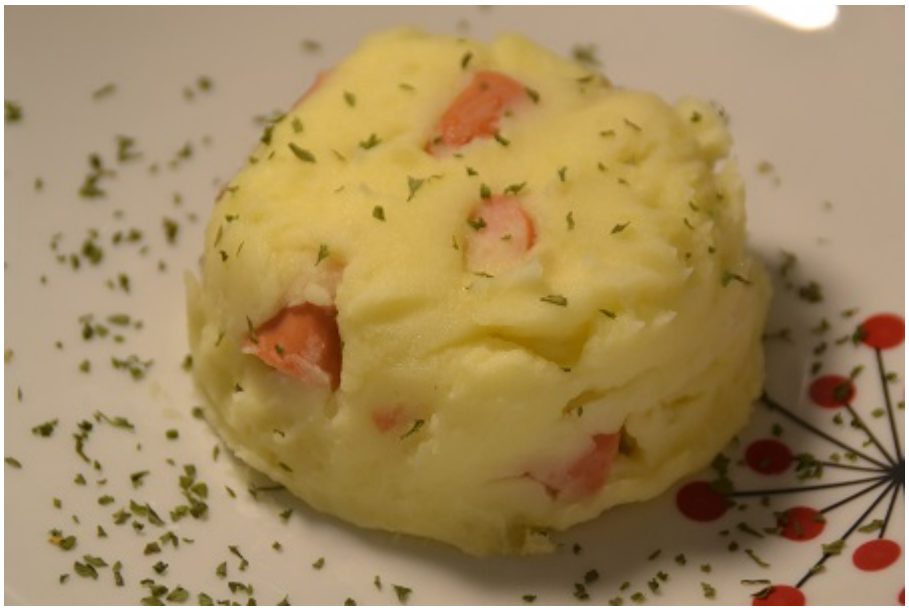
Programmez 15 mn.

Quand la cuisson est terminée passez les pommes de terre au presse purée.

Ajoutez la crème fraîche .

Servez chaud

Purée knackis pommes de terre cookeo



Purée knackis pommes de terre cookeo

Ingrédients pour 5 personnes

1 Kg de pommes de terre

100 g d ‘oignons

7 knackis

100 ml de lait

Huile d’olive

Sel

Poivre

Préparation

Epluchez et coupez les pommes de terre. Lavez les sous l’eau.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Plongez les pommes de terre dans la cuve, recouvrez d’eau .Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée, égouttez les pommes de terre.

Passez en **mode dorer** et versez de l’huile d’olive dans la cuve.

Faites dorer les morceaux d’oignons puis ajoutez les pommes de terre. Laissez en mode dorer 4 mn puis versez le lait. Mélangez.

Passez les pommes de terre au presse purée.

Salez Poivrez et ajoutez les knackis coupées en morceaux. Laissez encore dorer 2 mn puis servez chaud.

Purée crevettes paprika recette cookeo

Purée crevettes paprika recette cookeo

Voici une recette de purée crevettes paprika . Une recette inspirée d’une recette weight watchers qui s’intitulait hachis crevettes paprika . Un plat que j’ai légèrement modifié comme d’habitude.

300 CALORIES 6 PP 7 SP

Ingredients pour 5 personnes

1,200 kg de pommes de terre

500 crevettes décortiquées congelées

500 ml d’eau

1 cube de bouillon de volaille

sel

Poivre

2 cuillères à soupe de crème fraîche

Paprika

Préparation

Déposez les pommes de terre coupées en morceaux dans la cuve ,versez les 500 ml d’eau avec le cube de bouillon de volaille.

Ajoutez les crevettes décortiquées congelées

Salez et poivrez selon votre convenance

Saupoudrez de paprika .

Cuisson rapide ou sous pression

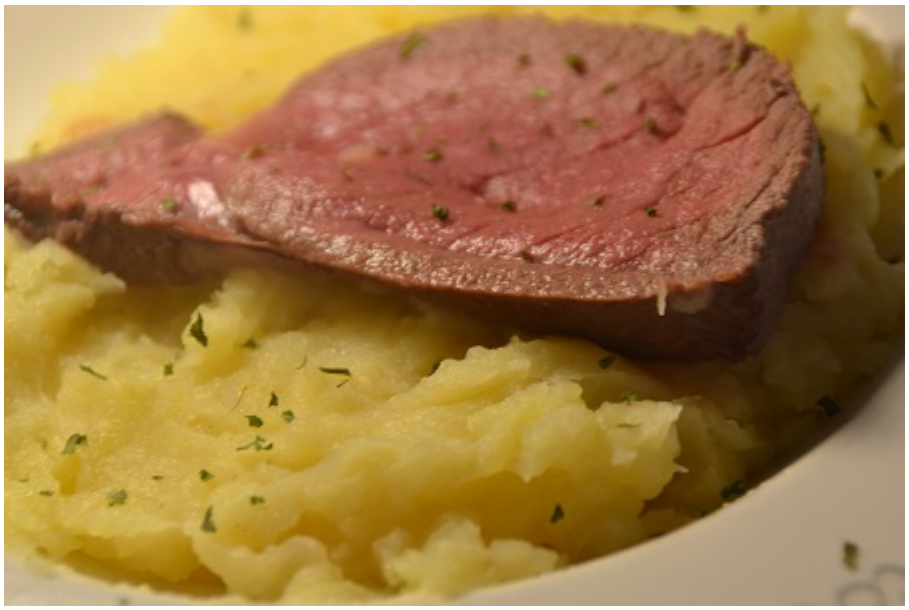
Programmez 15 mn.

Quand la cuisson est terminée passez les pommes de terre au presse purée.

Ajoutez la crème fraîche .

Servez chaud

Purée maison recette cookeo



Purée maison recette cookeo

Ingrédients pour 6 personnes

1,5 kg de pommes de terre

400 ml d’eau

1 cube de bouillon de boeuf

sel

Poivre

2 cuillères à soupe de crème fraîche

Muscade

Préparation

Déposez les pommes de terre coupées en morceaux dans la cuve ,versez les 400 ml d’eau avec le cube de bouillon de boeuf.

Salez et poivrez selon votre convenance

Saupoudrez de muscade .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 15 mn.

Quand la cuisson est terminée passez les pommes de terre au presse purée.

Ajoutez la crème fraîche .

Servez chaud

PUREE AU COOKEO *par jphil3600*