

# Rôti porc froid préparation cookeo



## **Rôti porc froid préparation cookeo**

**345 CALORIES 8 PP 10 SP**

**Ingrédients 4 à 6 personnes**

1 rôti de 800 g

1 cube de bouillon de bœuf

Herbes de Provence

100 ml de vin blanc

100 ml d'eau

Sel

Poivre

**Préparation**

Déposez dans la cuve le rôti de porc

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

### **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 40 mn

Laissez refroidir à l'air libre pendant une heure .

Enveloppez le rôti dans du papier d'aluminium et placez le au frigo pendant au moins 6 h.

[Servez froid .](#)

[ROTI PORC FROID RECETTE COOKEO](#) par [jphil3600](#)

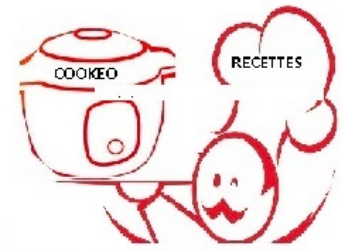
---

**Fiche cookeo rôti de boeuf  
moutarde ancienne**



## Rôti de boeuf moutarde ancienne

398 CAL 10 PP 12 SP



### Ingrédients pour 4 personnes

1 rôti de 800 g  
1 verre de vin blanc sec 150 ml  
150 g d'oignons congelés  
Huile d'olive  
2 cuillères à soupe de moutarde  
Sel  
Poivre



### Préparation

Sélectionnez l'onglet « recettes » puis « plat » et « rôti de bœuf à la moutarde »

L'appareil vous demande si vous voulez commencer la recette faites oui .

L'appareil se met en préchauffage .

L'appareil vous demande faire dorer la viande avec de l'huile . Ajoutez donc l'huile ,le rôti et les oignons dans la cuve .Faites revenir le rôti sur toutes ses faces. Puis arrêtez la fonction dorer et ajoutez le reste des ingrédients à savoir le vin blanc et la moutarde.

Salez et poivrez .

Démarrez la cuisson et fermez le couvercle .

Servez chaud

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

<http://sport-et-regime.com/category/cookeo/>

<http://recettescookeo.net/>

# Fiche cookeo rôti de boeuf moutarde ancienne

Une recette qui présente 398 calories 10 PP 12 SP

---

# Fiche cookeo longe porc

# pommes de terre



## Fiche cookeo longe porc pommes de terre

**Cookeo**

### Longe de porc et pommes de terre

Jean-Philippe Rousseau



**Moulinex**

#### Ingrédients pour 4 personnes

- 1 roti de longe de porc sans os ( 1 kg)
- 100 g d'oignons congelés
- 200 g de champignons de Paris congelés
- 10 petites pommes de terre
- 1 verre de vin blanc
- huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de moutarde
- 1 cube de bouillon de boeuf



#### Position Dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve, faites dorer le roti de porc sans os ,réservez- la. Faites dorer les oignons.Puis ajoutez les champignons.

Versez le verre de vin blanc dans la cuve ,ajoutez deux cuillères à soupe de moutarde. Mélangez l'ensemble. Remettez la longe de porc dans la cuve. Couvrez avec de l'eau. Arrêtez la fonction dorer

#### Cuisson rapide

Programmez 30 minutes de **cuisson rapide**

Ouvrez le cookeo,ajoutez des pommes de terre programmez à nouveau 30 minutes de cuisson.

---

## Rôti boeuf moutarde ancienne style weight watchers cookeo



## **Rôti boeuf moutarde ancienne style weight watchers cookeo**

**398 CAL 10 PP 12 SP**

Bonjour tout le monde j'ai intitulé cette recette rôti de boeuf moutarde ancienne style weight watchers car la recette d'origine je l'ai modifiée . En effet il s'agissait d'un rôti de boeuf à la moutarde d'herbes . Dans cette recette il y a en plus de l'estragon et du cerfeuil ainsi qu'une cuillère à soupe de moutarde forte . Et il n'y a pas d'oignons .

**Ingrédients pour 4 personnes**

1 rôti de 800 g

1 verre de vin blanc sec 150 ml

150 g d'oignons congelés

Huile d'olive

2 cuillères à soupe de moutarde

Sel

Poivre

### **Préparation**

Sélectionnez l'onglet « **recettes** » puis « **plat** » et « **rôti de bœuf à la moutarde** »

L'appareil vous demande si vous voulez commencer la recette faites oui .

L'appareil se met en préchauffage .

L'appareil vous demande faire dorer la viande avec de l'huile .  
Ajoutez donc l'huile ,le rôti et les oignons dans la cuve .Faites revenir le rôti sur toutes ses faces.

Puis arrêtez la **fonction dorer** et ajoutez le reste des ingrédients à savoir le vin blanc et la moutarde.

Salez et poivrez .

Démarrez la cuisson et fermez le couvercle .

[Servez chaud](#)

---

# Fiche cookeo rôti de boeuf moutarde



## Fiche cookeo rôti de boeuf moutarde

**Cookeo**

### Roti de boeuf moutarde

Jean-Philippe Rousseau



**Moulinex**

Ingrédients pour 4 personnes

1 rôti de bœuf 800 g

250 ml de vin blanc

2 cuillères à soupe de moutarde

Sel

Poivre

Huile d'olive

200 g d'oignons congelés



Allumez votre appareil . Sélectionnez "recette "puis" plat "puis "rôti de bœuf".

Précisez le nombre de personnes.

Versez de l'huile pendant le préchauffage de la cuve.

Faites suer les oignons .Puis faites revenir le rôti de bœuf avec les oignons.

Sortez de la la fonction "dorer" puis

.Commencez par verser le vin blanc, puis déposez les 2 cuillères à soupe de moutarde, puis salez et poivrez. Fermez cookeo pour démarrer la cuisson .

# Rôti de porc aux brocolis une recette cookeo



## **Ingrédients**

### **pour 4 personnes**

1 rôti de porc

400 g de brocolis congelés

100 g d'oignons congelés

1 cube de bouillon de boeuf

Curry

1 petit verre de vin blanc

1 cuillère à soupe de moutarde

Sel

Poivre



# Préparation de rôti de porc aux brocolis

Disposez les ingrédients un à un dans la cuve . Commencez par le rôti de porc puis ajoutez ensuite les oignons, les brocolis.

Versez un bouillon composé d'eau et du cube de bouillon de boeuf. Versez ensuite le verre de vin blanc.

Ajoutez la moutarde, saupoudrez de curry . Mélangez l'ensemble . Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 35 mn et [servez chaud.](#)

[Plus de 800 recettes ICI](#)