Saumon moules à la crème fraîche : fiche idée recette cookeo

Cookeo

Moulinex

Saumon et moules à la crème fraîche

cookeorecettes jp roussseau



Ingrédients pour 4 personnes

600 g de filet de saumon

2 cuillères à soupe de crème

200 g de champignons de Paris congelés

100 g d'oignons congelés

100 g de moules cuites décortiquées congelées.

Huile d'olive

Sel

Poivre

1 verre de vin blanc

200 ml de fumet de poisson

Persil déshydraté

Mode dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve et faites dorer les oignons quand l'huile est chaude.

Ajoutez ensuite le saumon que vous avez découpé en morceaux . Déposez les moules cuites décortiquées congelées .

Ajoutez les champignons de Paris . Versez le fumet de poisson et le verre de vin blanc .

Salez et poivrez selon votre convenance. Saupoudrez de persil déshydraté.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 5 mn de cuisson .

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

Ingrédients pour 4 personnes

600 g de filet de saumon

2 cuillères à soupe de crème

200 g de champignons de Paris congelés

100 g d'oignons congelés

100 g de moules cuites décortiquées congelées.

Huile d’olive

Sel

Poivre

1 verre de vin blanc

200 ml de fumet de poisson

Persil déshydraté

Préparation de ce saumon moules crème fraîche

Mode dorer

Versez de l’huile d’olive dans la cuve et faites dorer les oignons quand l’huile est chaude.

Ajoutez ensuite le saumon que vous avez découpé en morceaux . Déposez les moules cuites décortiquées congelées .

Ajoutez les champignons de Paris . Versez le fumet de poisson et le verre de vin blanc .

Salez et poivrez selon votre convenance. Saupoudrez de persil déshydraté.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 5 mn de cuisson .

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

Vous pouvez imprimer ou créer un PDF de cet article (en cliquant sur PDF ou sur le bouton impromante en haut à droite de l’article)

Recette cookeo filets de saumon poireaux le PDF



Téléchargez gratuitement le PDF de cette recette cookeo de filets de saumon poireaux en cliquant sur l’image ou **ICI**

PDF gratuit : Risotto de saumon aux poireaux au cookeo



Téléchargez gratuitement le PDF de cette recette de risotto de saumon aux poireaux réallisée au cookeo en cliquant sur l'image ou **ICI**

Risotto de saumon poireaux au cookeo



Ingrédients pour 4 personnes

3 médaillons de saumon

200 g de poireaux congelés

300 g de riz basmati

1 verre de vin blanc

100 g d’oignons congelés

1 cube de bouillon de bœuf

Sel

Poivre

Huile d’olive

Préparation de ce saumon poireaux

Mode dorer

Versez de l’huile d’olive dan s la cuve pour faire revenir les oignons .Ajoutez les médaillons de saumon. Emiettez les médaillons de saumon au fur et à mesure.

Ajoutez les morceaux de poireaux . Emiettez le cube de bouillon de bœuf. Versez le riz Basmati,le verre de vin blanc. Recouvrir d’eau .

Programmer la fonction rapide pour 10 mn .**Servez chaud .**

Recette cookeo :Coquillettes aux médaillons de saumon

Ingrédients pour 4 personnes

3 médaillons de saumon

100 g d’oignons congelés

400 g de coquillettes

2 cuillères à café de moutarde



1 cube de bouillon de bœuf

1 verre de rosé

Poivre

Huile d’olive

Préparation de ces médaillons

mode dorer

Ajouter de l’huile d’olive dans la cuve, puis faites dorer les oignons .Ajoutez ensuite les médaillons de saumon .Emiettez les médaillons de saumon ,ajoutez les coquillettes dans la cuve .

Versez le verre de rosé, versez l’eau avec le cube de bouillon de bœuf

émietté .

Ajouter 2 cuillères à café de moutarde

Passez en mode cuisson rapide 5 minutes .**Servez chaud**

Cookeo

Moulinex

Coquillettes aux médaillons de saumon



Ingrédients pour 4 personnes

3 médaillons de saumon
100 g d'oignons congelés
400 g de coquillettes
2 cuillères à café de moutarde
1 cube de bouillon de bœuf
1 verre de rosé
Poivre
Huile d'olive

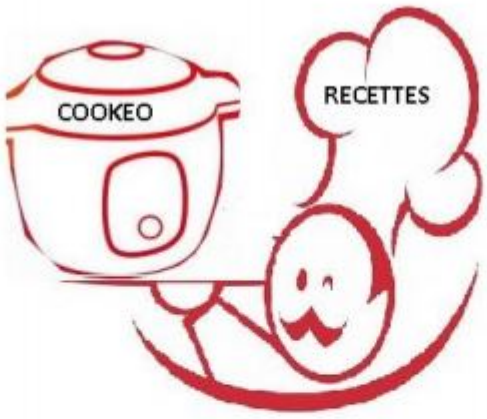
Préparation

mode dorer

Ajouter de l'huile d'olive dans la cuve, puis faites dorer les oignons .Ajoutez ensuite les médaillons de saumon .Emiettez les médaillons de saumon ,ajoutez les coquillettes dans la cuve .
Versez le verre de rosé, versez l'eau avec le cube de bouillon de bœuf émietté .
Ajouter 2 cuillères à café de moutarde
Passez en mode cuisson rapide 5 minutes
.Servez chaud

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

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



1000 RECETTES COOKEO

Recette cookeo: médaillons de saumon à la moutarde

Ingrédients pour 4 personnes

4 médaillons de saumon

1 cuillère à soupe de Crème fraîche

1 cuillère à soupe de maïzena

Poivre

2 cuillères à café de fumet de poisson

1 verre de vin blanc



3 cuillères à café de moutarde

Huile d’olive

8 pommes de terre

Préparation

Epluchez et coupez les pommes de terre. Positionnez le cookeo sur « ingrédients », « légumes et fruits », puis « pommes de terre » et « morceaux » . Poivrez .

Indiquez le poids de vos pommes de terre pour ma part j’en avais 800 g

. Versez 200 ml d’eau comme indiqué par l’appareil.

Déposez les pommes dans le panier puis dans la cuve. Puis faites cuire les pommes de terre selon le temps indiqué par l’appareil.

Choisissez départ immédiat ou différé et fermez le couvercle du cookeo.

Quand la cuisson des pommes de terre est terminée ,éteignez votre cookeo. Réservez les pommes de terre dans un plat pour les mettre au four

Redémarrez votre cookeo. Déposez les médaillons de saumon dans la cuve. Versez 200 ml d’eau , le verre de vin blanc . Ajoutez 2 cuillères à café de fumet de poisson puis 2 cuillères à café de moutarde.

Programmez 5 mn de cuisson rapide .Faites un départ immédiat ou différé. Fermez le couvercle .

Ouvrez le cookeo et réservez les médaillons de saumon . Déposez les dans le plat qui est au four avec les pommes de terre.Remettez le plat au four .

Rallumez votre cookeo et positionnez vous vous sur la fonction « dorer ».Ajoutez une cuillère de moutarde ainsi qu’une cuillère à soupe de crème fraîche, puis une cuillère à soupe de maïzena.

Sortez votre plat du four et versez la sauce qui a épaissie sur le plat .

.