15 RECETTES COOKEO D'ENDIVES

Endives jambon bière **2**

Endives braisée au jambon **2**

Endives à la concoillotte 3

Endives au jambon pommes de terre 3

Endives au jambon 4

Endives et champignons 4

Endives et petites boulettes 5

Endives et émincés de dinde 5

Endives farcies 6

Endives boursin **6**

Endives braisées sauce jambon **7**

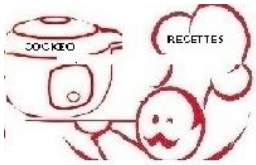
Endives au jambon 7

Endives à la concoillotte 8

Endives au Boursin 9

Endives et petites boulettes 10

Endives jambon bière



Endives jambon bière weight watchers

Ingrédients pour 4 personnes

4 endives
200 g de dés de jambon
1 cuillère à soupe de cassonade ou de sucre en poudre
100 g d'oignons
100 ml de bière
200 ml d'eau
12 baies de genièvre
Huile d'olive
Sel
Poivre

Préparation

Enlevez les premières feuilles des endives ainsi que les trognons. Lavez vos endives
Mode dorer
Versez de l'huile d'olive dans la cuve puis faites revenir les oignons .
Au bout d'une minute ajoutez les dés de jambon .
Ajoutez ensuite les endives . Saupoudrez avec la cassonade ou le sucre en poudre. Retournez les endives sous toutes leurs faces
Versez la bière et 100 ml d'eau .
Salez et poivrez . Ajoutez les baies de genièvre.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 25 mn
Servez chaud

Endives braisée au jambon

ENDIVES BRAISEE AU JAMBON APPLI MON COOKEO

Ingrédients pour 6 personne(s) :

6 endives
40 g de beurre
3 càc de sucre en poudre
5 tranches de jambon blanc supérieur coupé en morceaux
15 cl d'eau
Sel et poivre
3 càs de crème fraîche épaisse

Résumé :

Préparer les ingrédients.
Placer le beurre dans la cuve.
Colorer les endives. Ajouter le sucre et caraméliser. Ajouter le jambon. Mélanger.
Ajouter l'eau. Assaisonner.
Cuisson sous pression : 15 min
Servir les endives nappées de la crème mélangée au jus de cuisson.

Endives à la concoillotte

Endives à la cancoillotte

proposée par Lolo Fri

Ingrédients

pour 4 personnes:

4 endives moyennes

2 pommes de terre moyennes

1 gros oignon

25g d'allumettes de bacon fumé

2 knackies (pour moi de poulet)

2/3 d'1 pot de cancoillotte nature

1/2 verre de vin blanc

sel, poivre

Mettre le Cookéo en manuel "dorer", il va préchauffer.

Pendant ce temps :

Emincer finement les pdt et l'oignon

Couper les knackies en rondelles assez fines

Couper les endives en dés moyens

Quand Cookéo est prêt :

Verser le vin blanc

Ajouter les pdt, l'oignon, le bacon et les knackies

Remuer un peu et faire dorer 2 minutes.

Ajouter les endives, mélanger, puis verser la cancoillotte sur le mélange.

Arrêter de dorer et passer en "cuisson rapide" pour 3 minutes.

Quand c'est terminé, reprendre en "dorer" pour faire évaporer un peu du jus de cuisson, assaisonner.

C'est prêt!!

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

Endives au jambon pommes de terre

cookeo

Endives au jambon pommes de terre

cricri lsdp

Ingrédients :

Pour 4 personnes :
- 500 gr pdt cru
- 300 gr endives cru
- 4 tranches de jambon
- 200 ml eau avec 1 bouillon de cube de volaille
- 20 gr de maïzena ou farine
- persil
- 100 ml de crème épaisse 4%
- ail échalote en poudre

Couper les endives, pommes de terre et jambon en morceaux. Mettre tout dans la cuve couvrir de l'eau et le bouillon de cube et programmer 10 min cuisson rapide

Ensuite ajouter la maïzena et la crème mettre en maintien au chaud quelques minutes pour epaissir

100 gr 85 cal

https://www.facebook.com/groups/305294616240741

cookeo

Endives au jambon

Moulinex cookeo

Endives aux jambon

Karine Lauriane Timéo

Ingrédients :

Pour 4 personnes
4 endives
4 tranches de jambon
1/2 oignon
300ml d eau 1 bouillon de volaille
2c a s maizena
4 c a s creme fraiche

En mode dorer faire revenir les endives+ le jambon et l'oignon ajouter l eau et le bouillon cuisson rapide 5 min ajouter la maizena et la creme mettre en maintien au chaud quelques minute pour epaissir

Endives et champignons

cookeo

Endives et champignons au jambon & boursin cuisine

Annie Ponceblanc

Ingrédients :

Pour 4 personnes

- 4 endives
- 250g de champignons de paris
- 5 tranches de jambon
- 2 grosses c à s de boursin cuisine
- sel, poivre, muscade
- 25 g de Maizena
- 3 c à s de lait
- 1/2 cube de bouillon de volaille
- 25 cl d'eau

Couper les endives en tronçons
Laver et couper les champignons en lamelles, couper le jambon en gors cubes.
Mode dorer : mettre un peu de margarine, ajouter les champignons et les endives.
Remuer, saler, poivrer, soupoudrer de muscade.
Cuisson rapide 5 min.
Pendant ce temps delayer la maizena avec le lait et le boursin cuisine.
Après cuisson ajouter cette préparation et remuer jusqu'à épaississement.

https://www.facebook.com/groups/305294616240741

cookeo

Endives et petites boulettes

Endives et petites boulettes

proposée par Doucceline Vamecq

Ingrédients

Pour 4 pers :

5 à 6 endives ou chicons comme nous disons en Belgique
50 g d'oignons
quelques boulettes pour potages soit maison soit surgelées.
100 ml d'eau
1 càc de margarine

1. Mettre les endives nettoyées et coupées, les oignons et la margarine dans le cookéo, passer en mode "dorer" et faire dorer une à deux minutes.

2. Ajouter l'eau et les boulettes puis passer en mode "cuisson rapide" pour 5 min.

3. Épaissir un peu et servir
Bonne dégustation !!

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

Endives et émincés de dinde

cookeo

Endives et son émincé de dinde sauce gorgonzola crème

Enza Brigitte Ludo

Ingrédients :

Pour 2 personnes :

- 6 endives
- 2 escalope de dinde
- sel poivre ail
- un demi verre d eau
- 1 morceaux de gorgonzola
- 1 cuillère de crème

Preparer les endives feuilles par feuille sinon couper en 4 . Emincer les escalopes de dinde.
Faire dorer un oignons avec la viande ensuite mettre les endives sel poivre ail g tout bien tourner mis un demi verre d eau car il y a l eau des endives et mettre 4 mn cuisson rapide
Ajouter le morceau de gorgonzola et la cuillère de crème
Remettre 1 mn cuisson rapide

cookeo

https://www.facebook.com/groups/305294616240741

Endives farcies

cookeo

Endives farcies

Pour 4 pers.
-5 grosses endives
-50 cl de lait écrémé
-40g de farine
-400g de steack haché à 5%
-sel/poivre
-un bouillon cube

Faire cuire les endives 20mns.
Préparer la béchamel en gardant de coté 25 cl de lait froid dans lequel on dilue la farine et dans une casserole on laisse fondre le bouillon cube avec le reste de lait.Mélanger le tout jusqu'à épaississement.
En mode dorer, mettre les steacks

Ajouter les endives cuites coupées en rondelles, et la béchamel.Remuer
Cuisson rapide 10 mns.

https://www.facebook.com/groups/305294616240741/

cookeo

Endives boursin

cookeo

Endives et champignons au jambon & boursin cuisine

Annie Ponceblanc

Ingrédients :

Pour 4 personnes

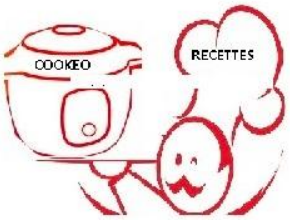
- 4 endives
- 250g de champignons de paris
- 5 tranches de jambon
- 2 grosses c à s de boursin cuisine
- sel, poivre, muscade
- 25 g de Maizena
- 3 c à s de lait
- 1/2 cube de bouillon de volaille
- 25 cl d'eau

Couper les endives en tronçons
Laver et couper les champignons en lamelles, couper le jambon en gors cubes.
Mode dorer : mettre un peu de margarine, ajouter les champignons et les endives.
Remuer, saler, poivrer, soupoudrer de muscade.
Cuisson rapide 5 min.
Pendant ce temps delayer la maizena avec le lait et le boursin cuisine.
Après cuisson ajouter cette préparation et remuer jusqu'à épaississement.

Endives braisées sauce jambon

Cookeo Moulinex

Endive braisée sauce jambon



160 CAL **4 PP** **7 SP**

	2	4	6
Endives	2	4	6
Beurre	20 g	30 g	40 g
Sucre	1 cc	2 cc	3 cc
Jambon blanc supérieur	2 tr.	4 tr.	5 tr.
Eau	10 cl	12 cl	15 cl
Sel et poivre			

Préparation : 10 mn Cuisson : 15 mn

Préparation :
Placer le beurre dans la cuve.
Préchauffage
Colorer les endives.
Ajouter le sucre et caraméliser.
Ajouter le jambon. Mélanger.
Ajouter l'eau
Assaisonner.
Cuisson
Servir les endives nappés de la crème mélangée au jus de cuisson

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

Endives au jambon

cookeo

Endives aux jambon

Karine Lauriane Timéo

Ingrédients :

Pour 4 personnes
4 endives
4 tranches de jambon
1/2 oignon
300ml d eau 1 bouillon de volaille
2c a s maizena
4 c a s creme fraiche

En mode dorer faire revenir les endives+ le jambon et l'oignon
ajouter l eau et le bouillon
cuisson rapide 5 min
ajouter la maizena et la creme mettre en maintien au chaud quelques minute pour epaissir

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

Endives à la concoillotte

Endives à la cancoillotte

proposée par Lolo Fri

Ingrédients

pour 4 personnes:

4 endives moyennes

2 pommes de terre moyennes

1 gros oignon

25g d'allumettes de bacon fumé

2 knackies (pour moi de poulet)

2/3 d'1 pot de cancoillotte nature

1/2 verre de vin blanc

sel, poivre

Mettre le Cookéo en manuel "dorer", il va préchauffer.

Pendant ce temps :

Emincer finement les pdt et l'oignon

Couper les knackies en rondelles assez fines

Couper les endives en dés moyens

Quand Cookéo est prêt :

Verser le vin blanc

Ajouter les pdt, l'oignon, le bacon et les knackies

Remuer un peu et faire dorer 2 minutes.

Ajouter les endives, mélanger, puis verser la cancoillotte sur le mélange.

Arrêter de dorer et passer en "cuisson rapide" pour 3 minutes.

Quand c'est terminé, reprendre en "dorer" pour faire évaporer un peu du jus de cuisson, assaisonner.

C'est prêt!!

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

Endives au Boursin

Cookeo Moulinex

Endives et champignons au jambon & boursin cuisine

Annie Ponceblanc

170 CAL 4 PP 5 SP

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

Ingrédients :

Pour 4 personnes

- 4 endives
- 250g de champignons de paris
- 5 tranches de jambon
- 2 grosses c à s de boursin cuisine
- sel, poivre, muscade
- 25 g de Maizena
- 3 c à s de lait
- 1/2 cube de bouillon de volaille
- 25 cl d'eau

Couper les endives en tronçons
Laver et couper les champignons en lamelles, couper le jambon en gors cubes.
Mode dorer : mettre un peu de margarine, ajouter les champignons et les endives.
Remuer, saler, poivrer, soupoudrer de muscade.
Cuisson rapide 5 min.
Pendant ce temps delayer la maizena avec le lait et le boursin cuisine.
Après cuisson ajouter cette préparation et remuer jusqu'à épaississement.

Endives et petites boulettes

Endives et petites boulettes

proposée par Douceline Vamecq

Ingrédients

Pour 4 pers :

5 à 6 endives ou chicons comme nous disons en Belgique
50 g d'oignons
quelques boulettes pour potages soit maison soit surgelées.
100 ml d'eau
1 càc de margarine

1. Mettre les endives nettoyées et coupées, les oignons et la margarine dans le cookéo, passer en mode "dorer" et faire dorer une à deux minutes.

2. Ajouter l'eau et les boulettes puis passer en mode "cuisson rapide" pour 5 min.

3. Épaissir un peu et servir
Bonne dégustation !!

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