

10 fiches cookeo recettes

Moulinex PDF gratuit VOL2

Moulinex COOKEO USA

RECETTES TRADITIONNELLES

Carbonade flamande

• Ingrédients pour 4 personnes :

- 600 g bœuf type paleron ou macrouse
- 4 carottes
- 2 oignons
- 50 cl bière brune ou ambrée
- 3 tranches pain d'épices
- 3 clc moutarde
- 2 clc carbonade
- 2 pincées sel
- 2 pincées poivre
- 2 clc huile d'olive
- 1 bouquet bouquet garni

• Préparation :

Émincer les oignons, couper les carottes en rondelles, détailler la viande en gros cubes.

• Mode dorer :

- 1 Faire revenir les oignons et la viande dans l'huile d'olive pendant 10 minutes dans le.
- 2 Ajouter les carottes, la bière, le bouquet garni, sel, poivre, la carbonade. Mélanger, tourner le pain d'épice avec la moutarde. Déposer les tranches sur la préparation.

• Cuisson sous pression ou cuisson rapide :

50 min

- 1 Programmer 50 min.
- 2 La carbonade est prête lorsque le pain d'épice est fondu. Mélanger et servir.



Moulinex COOKEO USA

RECETTES TRADITIONNELLES

Couscous

• Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 Pilets de poulet
- 300 g Carottes en tronçons
- 150 g Pois chiches en boîte
- 300 g Courgettes en demi-tronçons
- 2 Bouillon aux épices MAGGI
- 100 g Oignon émincé
- 20 cl Eau
- 2 clc Concentré de tomate
- 1 clc Huile d'olive

• Préparation :

- 1 Préparer les ingrédients.
- 2 Émincer les oignons.
- 3 Couper les carottes en tronçons.

• Mode dorer :

- 1 Verser l'huile dans le cuit.
- 2 Faire dorer poitrine et les piles 5 minutes.
- 3 Ajouter tous les ingrédients sauf les pois chiches et poivre.

• Cuisson sous pression ou cuisson rapide :

15 min

- 1 Programmer 15 min.
- 2 Ajouter les pois chiches. Servir avec de la semoule à la cannelle.



10 fiches cookeo recettes Moulinex PDF gratuit VOL 2

Vous pouvez télécharger le PDF de 10 fiches recette cookeo Vol 2. Il y aura d'autres volumes. Cliquez sur l'image

Pour le vol 1 c'est ICI