

10 fiches recettes cookeo à télécharger gratuitement vol 1



RECETTE COOKEO

Blanquette de poulet

POUR 4 PERSONNES | **PRÉPARATION 20 MIN** | **CUISSON 4 MIN** | **DIFFICULTÉ FACILE**

INGRÉDIENTS

- 600 g d'escalopes de poulet
- 200 g de carottes
- 400 g de poireaux frais
- 1 cuillère à soupe de maïzena ou en farine diluée dans de l'eau
- Sel
- Poivre
- 1 cube de bouillon de volaille
- 50 ml de vin blanc
- 200 ml d'eau
- 80 g de crème fraîche à 15%
- 20 g de moutarde (1 cuillère à soupe)
- 1 oignon
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

PRÉPARATION

- 1 Coupez les escalopes de poulet en morceaux et coupez l'oignon en morceaux.
- 2 Coupez les carottes en rondelles.
- 3 Passez sous l'eau et essuyez les poireaux en rondelles.

MODE DORER

- 1 Faites fondre l'huile d'olive dans la cuve. Quand l'huile est chaude, faites dorer les oignons.
- 2 Ajoutez ensuite les morceaux d'escalopes de poulet et laissez-les dorer.
- 3 Ajoutez les rondelles de poireaux et les carottes dans la cuve.
- 4 Versez un bouillon composé de 200 ml d'eau et d'un cube de bouillon de volaille émietté et laissez cuire à feu doux.

CUISSON RAPIDE / SOUS PRESSION

- 1 Programmez **8 min**.
- 2 Quand la cuisson est terminée, ajoutez la crème fraîche et la moutarde, mélangez.
- 3 Réajustez le sel si besoin.
- 4 Ajoutez la maïzena diluée dans un peu d'eau pour épaissir la sauce.
- 5 Quand la sauce est épaissie, amitez votre cuisson et servez chaud.

ASTUCE

Servez votre blanquette avec du riz, des pommes de terre vapeur ou des pâtes fraîches.



RECETTE COOKEO

Blanquette de veau maison

POUR 4 PERSONNES | **PRÉPARATION 20 MIN** | **CUISSON 30 MIN** | **DIFFICULTÉ FACILE**

INGRÉDIENTS

- 1 kg de blanquette de veau
- 400 g de carottes
- 200 g de poireaux
- 500 g de pommes de terre
- 200 g de champignons de Paris frais ou congelés
- 100 g de sauternes
- 100 g de vin blanc
- 1 oignon + 10 ml de jus de citron
- 1 cube de bouillon de bœuf
- 2 cuillères à soupe de maïzena
- Sel / Poivre
- 1 jaune d'œuf

PRÉPARATION

- 1 Coupez l'oignon et les carottes en morceaux.
- 2 Épluchez, passez sous l'eau les pommes de terre et coupez-les en morceaux.
- 3 Passez les poireaux sous l'eau et coupez-les en rondelles. Séparez le blanc du jaune d'oignon.
- 4 Mélangez dans un récipient l'œuf, le jus de citron et la crème fraîche.
- 5 Préparez un bouillon avec 100 ml de vin blanc, 200 ml d'eau et un cube de bouillon de bœuf.

MODE DORER

- 1 Versez l'huile d'olive dans la cuve, quand l'huile est chaude faites revenir la viande et les morceaux d'oignon.
- 2 Versez le bouillon préparé. Salez et poivrez selon votre convenance.

CUISSON RAPIDE / SOUS PRESSION

- 1 Programmez **30 min**.
- 2 Quand la cuisson est terminée ajoutez dans la cuve : Les rondelles de poireaux, Les morceaux de pommes de terre, Les champignons de Paris, Les morceaux de carottes.
- 3 Reprogrammez une cuisson rapide pour **8 min**.
- 4 Quand la cuisson est terminée repassez en mode dorer.
- 5 Ajoutez dans la cuve le mélange œuf, citron, crème fraîche. Ajoutez la maïzena diluée dans un peu d'eau. Réajustez en mode dorer jusqu'à épaississement de la sauce.
- 6 Servez chaud.

ASTUCE

Servez votre blanquette avec du riz, des pommes de terre vapeur ou des pâtes fraîches.

DEMANDER LES FICHES DANS LES COMMENTAIRES

Vous pouvez télécharger le PDF de 10 fiches recette cookeo Vol 1. Il y aura d'autres volumes. Cliquez sur l'image