100 recettes Cookeo – Best of de mes recettes cookeo



Voilà mon dernier livre broché bientôt au format PDF.100 recettes Cookeo – Best of de mes recettes cookeo.Les recettes cookeo sont présentées sous forme de fiches

EN VENTE SUR AMAZON lien ici https://link.amazon/B0dl0dRcu

Vous manquez d’inspiration pour vos repas avec votre Cookeo ? Découvrez 100 recettes gourmandes, faciles et variées réunies dans un seul livre !

Vous aimez cuisiner avec votre Cookeo, mais vous recherchez régulièrement de nouvelles idées pour varier vos repas ? Ce livre vous propose une sélection de 100 recettes incontournables, choisies parmi mes meilleures recettes Cookeo.

Pensé pour la cuisine de tous les jours, ce recueil vous accompagne aussi bien pour préparer un repas familial que pour trouver rapidement une idée lorsque vous manquez d’inspiration.

100 recettes pour varier les plaisirs

Les recettes sont organisées par grandes catégories afin de vous permettre de trouver facilement ce que vous recherchez :

- Porc
- Volailles
- Poissons et crustacés
- Gratins
- Légumes et accompagnements
- Riz
- Pâtes et spaghettis
- Desserts
- Sauces

Du plat familial au dessert gourmand, en passant par les accompagnements et les sauces, vous trouverez de nombreuses idées pour renouveler vos repas.

Des recettes simples pour le quotidien

L’objectif de ce livre est simple : vous aider à cuisiner

facilement avec votre Cookeo et vous donner de nouvelles idées de repas.

Les recettes sont conçues pour être accessibles, avec des préparations adaptées à l’utilisation du Cookeo et des ingrédients faciles à trouver.

Que vous soyez déjà un habitué du Cookeo ou que vous débutiez avec votre appareil, laissez-vous guider et découvrez progressivement toute la diversité des recettes que vous pouvez réaliser.



RECETTE COOKEO

Couscous de la mer

POUR	PRÉPARATION	CUISSON	DIFFICULTÉ
4 PERSONNES	20 MIN	5 MIN	FACILE

INGRÉDIENTS

- 400 g de pavé de saumon
- 100 g de cocktail de fruits de mer
- 1 boite de tomates pelées
- 1 petite boite de pois chiche
- 1 oignon
- 200 g de courgettes
- 200 g de carottes
- 250 g de semoule
- 250 ml d'eau
- 4 cuillères à café de ras el hanout
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive



ASTUCE

Vous pouvez ajouter un peu de coriandre ou de persil frais au moment de servir pour encore plus de saveur.



IDÉE GOURMANDE

Servez avec une sauce harissa ou un filet de jus de citron pour relever le goût.



PRÉPARATION

1.  Coupez le pavé de saumon en morceaux.
2.  Coupez les carottes en rondelles.
3.  Coupez les courgettes en morceaux.
4.  Egouttez les pois chiches.
5.  Coupez l'oignon en morceaux.
6.  Déposez les graines de couscous dans un saladier.

MODE DORER

7.  Versez l'huile d'olive dans la cuve, quand l'huile est chaude faite dorer les oignons.
8.  Ajoutez les morceaux de saumon et le cocktail de fruits de mer.
9.  Ajoutez les courgettes, les carottes et la boite de tomates pelées, les pois chiches.
10.  Saupoudrez avec le ras el hanout.
11.  Salez et poivrez selon votre convenance.
12.  Versez les 250 ml d'eau.

CUISSON RAPIDE OU SOUS PRESSION

13.  Programmez 5mn.
14.  Egouttez la cuve au-dessus du saladier de grain de semoule.
15.  Laissez gonflez la semoule avec un couvercle sur le saladier puis égrenez avec une fourchette.
16.  Dressez vos assiettes et servez chaud.

Un plat généreux et parfumé aux saveurs de la mer !

VOILA UN EXMPLE DE FICHE