

Soupe haricots pommes de terre recette cookeo



Soupe haricots pommes de terre recette cookeo

Ingrédients

2 pommes de terre

300 g de haricots verts congelés

1 oignon

2 cuillères à soupe d'huile

50 ml de vin blanc

Curry

AiI semoule

1 l d'eau

1 cube de bouillon de boeuf

Sel

Poivre

Préparation

Préparez un bouillon avec 1 l d'eau et un cube de bouillon de bœuf émietté

Épluchez les pommes de terre passez les sous l'eau et coupez les en morceaux

Coupez les haricots en petits tronçons

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve du Cookeo et faire revenir les morceaux d'oignon

Saupoudrez les oignons de curry

Saupoudrez également d'ail semoule

Ajoutez les morceaux de pommes de terre et de haricots verts dans la cuve du Cookéo

Versez le bouillon préparé

Ajoutez le verre de vin blanc

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 min de cuisson

Soupe tomates lardons recette cookeo économique



Soupe tomates lardons recette cookeo économique

Ingrédients

1 grosse boîte de tomates pelées

1 oignon

40 g de vermicelle

100 g de lardons nature

500 ml d'eau

1 cube de bouillon de boeuf

2 cuillères à café de concentré de tomates

Sel

Poivre

Curry

Préparation

Préparez un bouillon avec les 500 ml d'eau et le cube de bouillon de boeuf émietté

Coupez l'oignon en morceaux

Mode dorer

Déposez les morceaux d'oignons et les lardons dans la cuve du cookeo

Ajoutez les tomates pelées en petits morceaux dans la cuve .

Versez le bouillon préparé

Saupoudrez de curry

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 3 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez le concentré de tomates.

Ajoutez le vermicelle fermez le couvercle pendant 1 à 2 mn

consommez chaud.

Soupe champignons pommes de terre cookeo



Soupe champignons pommes de terre cookeo

Ingrédients

1 grosse boîte de champignons de Paris

3 pommes de terre

1 cube de bouillon de légumes

Curry

Ail semoule

Sel

Poivre

1l d'eau

50 ml de vin blanc

Préparation

Coupez les pommes de terre en morceaux après les avoir épluchées et passées sous l'eau

Egouttez la boîte de champignons de Paris

Déposez les morceaux de pommes de terre et les champignons de Paris dans la cuve du Cookeo

Préparez un bouillon avec 1l d'eau et un cube de bouillon de légumes émietté et 50 ml de vin blanc

Versez le bouillon dans la cuve du Cookeo

Salez et poivrez selon votre convenance.

Saupoudrez de Curry

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn .

Quand la cuisson est terminée mixez les les pommes de terre et les champignons de Paris

Servez chaud .

Soupe lentilles corail
recette cookeo



Soupe lentilles corail recette cookeo

Ingrédients

200 g de lentilles Corail

2 cuillères à soupe de crème fraîche

2 cuillères à café de concentré de tomates

700 ml d'eau

1 cube de bouillon de boeuf

Sel

Poivre

Raz el Hanout

1 oignon

1 échalote

1 petite boîte de tomates pelées

Préparation

Préparez un bouillon avec 700 ml d'eau et un cube de bouillon de boeuf émietté

Coupez l'oignon et l'échalote en morceaux

Versez les lentilles dans la cuve du Cookeo et la petite boîte de tomates pelées

Ajoutez l'échalote et l'oignon coupé en morceaux

Versez votre bouillon

Saupoudrez de raz el hanout

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 10 mn

Quand la cuisson est terminée mixez les ingrédients

Ajoutez le concentré de tomates et la crème fraîche ,mélangez et servez chaud

Soupe panais pommes de terre carottes cookeo



Soupe panais pommes de terre carottes cookeo

Ingrédients

200 g de carottes

4 pommes de terre

200 g de panais

1 cube de bouillon de légumes

2 cuillères à soupe de crème fraîche

Sel

Poivre

700 ml d'eau

50 ml de vin blanc

Raz el hanout

Préparation

Coupez les pommes de terre en morceaux après les avoir épluchées et passées sous l'eau

Coupez le panais en morceaux

Coupez les carottes en rondelles

Déposez les rondelles de carottes , les morceaux de pommes de terre et de panais dans la cuve du cookeo

Préparez un bouillon avec 700 ml d'eau et un cube de bouillon de légumes émietté

Versez le bouillon dans la cuve du cookeo et le verre de vin blanc

Salez et poivrez selon votre convenance.

Saupoudrez de Raz el hanout

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 7 mn .

Quand la cuisson est terminée mixez les carottes, les pommes de terre et les panais

Ajoutez la crème fraîche et mélangez .

Servez chaud .

Soupe panais poireaux recette

cookeo



Soupe panais poireaux recette cookeo

Ingrédients

200 g de poireaux congelés

2 pommes de terre

250 g de panais

1 cube de bouillon de légumes

2 cuillères à soupe de crème fraîche

Sel

Poivre

700 ml d'eau

100 ml de vin blanc

Préparation

Coupez les pommes de terre en morceaux après les avoir épluchées et passées sous l'eau

Coupez le panais en morceaux

Déposez les rondelles de poireaux , les morceaux de pommes de terre et de panais dans la cuve du cookeo

Préparez un bouillon avec 700 ml d'eau et un cube de bouillon de légumes émietté

Versez le bouillon dans la cuve du cookeo

Salez et poivrez selon votre convenance.

Saupoudrez de curry (éventuellement)

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 7 mn .

Quand la cuisson est terminée mixez les poireaux, les pommes de terre et les panais

Ajoutez la crème fraîche et mélangez .

Servez chaud .

Soupe tomates pommes de terre recette cookeo



Soupe tomates pommes de terre recette cookeo

Ingrédients

1 grosse boîte de tomates pelées

400 g de pommes de terre

350 ml d'eau

50 ml de vin blanc

Sel

Poivre

Curry

Préparation

Coupez les pommes de terre en morceaux .

Coupez les tomates pelées en petits morceaux

Ajoutez les tomates pelées en petits morceaux dans la cuve .

Ajoutez les pommes de terre

Saupoudrez de curry

Salez et poivrez selon votre convenance.

Versez l'eau et le verre de vin blanc et émiettez un cube de bouillon de boeuf

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn

Vous pouvez mixer si vous le souhaitez

consommez chaud.

Soupe poireaux petits pois recette cookeo



Soupe poireaux petits pois recette cookeo

Une recette cookeo de soupe pour les jours où il ne fait pas très chaud.

Ingrédients

2 poireaux

400 g de petits pois congelés

1 cube de bouillon de légumes

100 g de crème fraîche

Sel

Poivre

1,2l d'eau

Préparation

Passez sous l'eau les poireaux et coupez-les en morceaux.

Déposez les morceaux de poireaux et les petits pois dans la cuve.

Versez l'eau et émiettez le cube de bouillon de légumes.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 12 mn .

Quand la cuisson est terminée mixez les poireaux et les petits pois.

Ajoutez la crème fraîche et mélangez .

Servez chaud .

Soupe carottes recette cookeo



Soupe carottes recette cookeo

125 CALORIES 1 SP

Ingédients pour 4 personnes

1 kg de carottes

1 oignon

1,2 l d'eau

1 cube de bouillon de volaille

Quelques feuilles de coriandre

2 cuillères à soupe d'huile

Sel

Poivre

Préparation

Coupez les carottes et l'oignon en morceaux.

Lavez les feuilles de coriandre

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve, quand l'huile est chaude faites dorer les oignons puis ajoutez les carottes.

Versez l'eau et le cube de bouillon de volaille.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 10 mn

Quand la cuisson est terminée mixer les ingrédients de la cuve et servez chaud

**Soupe petits pois dés de
jambon cookeo**



Soupe petits pois dés de jambon cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

1 kg de petits pois congelés

1,2 l d'eau

1 cube de bouillon de légumes

1 oignon

2 cuillères soupe d'huile d'olive

200 g de dés de jambon

Sel

Poivre

Préparation

Coupez l'oignon en morceaux.

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve, quand l'huile est chaude faites dorer les morceaux d'oignons.

Ajoutez les petits pois.

Versez 1,2 l d'eau et un cube de bouillon de légumes émietté.

Salez et poivrez.

Cuisson rapide ou sous pression programmez 10 mn

Quand la cuisson est terminée mixez les ingrédients de la cuve.

Ajoutez les dés de jambon et servez chaud.

Soupe de carottes poulet recette cookeo



Soupe de carottes poulet recette cookeo

200 CALORIES 4 PP 2 SP

Ingrédients pour 4 personnes

200 g de blancs de poulet

750 g de carottes

100 g d'oignons congelés

200 g de pommes de terre

100 g de poireaux congelés

3 tiges de ciboulettes

1l d'eau et un cube de bouillon de légumes

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à café de cumin

40 g de crème fraîche

1 cuillère à soupe de cumin

Sel

Poivre

Préparation

Coupez le poulet en morceaux

Passez sous l'eau la ciboulette et ciselez la .

Epluchez les carottes et coupez les en rondelles

Epluchez les pommes de terre. Passez les sous l'eau puis coupez les en morceaux.

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve et quand l'huile est chaude faites revenir les morceaux de poulet .

Ajoutez les morceaux d'oignons au bout de 3 mn et faites les dorer.

Ajoutez les morceaux de pommes de terre et les rondelles de carottes dans la cuve .

Ajoutez les rondelles de poireaux .

Saupoudrez avec le cumin.

Versez 1 l d'eau avec un cube de bouillon de légumes émietté.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée réservez les morceaux de poulet .

Mixez le reste de la préparation

Ajoutez la crème fraîche .

Servez la soupe dans des bols . Ajoutez les morceaux de poulet

**Des Milliers de livres,
de formations à télécharger**



1TPE.com

Soupe tomates recette cookeo



Soupe tomates recette cookeo

100 CALORIES 2 PP 1 SP

Ingrédients pour 4 personnes

600 g de tomates

1 cube de bouillon de bœuf

600 ml d'eau

1 oignon

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 petite boîte de concentré de tomates

Sel

Poivre

Préparation

Lavez et coupez les tomates en quartiers

Coupez l'oignon en morceaux

Mode dorer

Faites revenir les morceaux d'oignons dans la cuve avec l'huile d'olive

Ajoutez au bout de une minute les morceaux de tomates

Versez 600 ml d'eau avec un cube de bouillon de bœuf

Salez et poivrez

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Mixer la préparation puis ajoutez la boite de concentré de tomates

Servez chaud

**Des Milliers de livres,
de formations à télécharger**



Soupe tomates pommes recette cookeo



Soupe tomates pommes recette cookeo

130 CALORIES 3 PP 2 SP

En ce qui me concerne je suis fan des soupes à la tomate.

Mais de là à l'associer avec de la pomme je ne pensais pas que cela allait me surprendre agréablement . Oui j'ai aimé cette soupe de tomates aux pommes . J'espère que vous aimerez aussi.

Ingrédients pour 6 personnes

2 grosses boites de tomates pelées

Le jus d'un demi citron

1 oignon

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à café de sucre semoule

2 pommes

500 ml d'eau

Sel

Poivre

Préparation

Coupez les pommes en morceaux . Déposez les dans un bol .

Pressez le jus d'un demi citron et versez le sur les morceaux de pommes .

Pelez et coupez l'oignon en morceaux .

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve . Quand l'huile est chaude faites dorer les morceaux d'oignons 2 à 3 mn.

Ajoutez les tomates pelées.

Versez 500 ml d'eau.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Ajoutez la cuillère de sucre .Mélangez.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 2 mn

Quand la cuisson est terminée mixez l'ensemble de la préparation.

Servez aussitôt dans des bols ou des assiettes à soupe .

Parsemez de morceaux de pommes .

Et consommez chaud.

**Des Milliers de livres,
de formations à télécharger**



Soupe jambon cru recette cookeo



185 CALORIES 4 PP 3 SP

Ingrédients pour 4 personnes

4 tranches de Jambon de pays

500 g de chou vert

200 g de carottes

4 pommes de terre

1 oignon

1 cube de bouillon de légumes

Quelques feuilles de persil

1 l d'eau

Sel

Poivre

Préparation

Coupez le jambon en morceaux

Coupez l'oignon en morceaux

Epluchez et coupez les carottes et les pommes de terre en morceaux.

Effeuillez le chou et coupez les en morceaux

Mode dorer

Faites dorer les morceaux de jambon puis ajoutez les oignons au bout de 2 mn .

Ajoutez les feuilles de chou ,les morceaux de pommes de terre et de carottes.

Versez un bouillon composé de 1l d'eau et d'un cube de bouillon de légumes émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn

Servez chaud

**Des Milliers de livres,
de formations à télécharger**



1TPE.com