Recettes cookeo compotes pommes fraises



Recettes cookeo compotes pommes fraises

120 CALORIES 2 PP 2 SP

Ingrédients pour 3 petits pots

30 g de sucre en poudre

200 g de fraises

500 g de pommes (environ 5 pommes)

50 ml d’eau

Préparation

Déposez un à un les ingrédients en commençeant par les pommes puis les fraises coupées en morceaux .

Saupoudrez de sucre .Mélangez l’ensemble des ingrédients.

Ajoutez les 50 ml d’eau .

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 6 mn .

Mixez les ingrédients et versez dans des pots à confiture. Retournez les pots pour les rendre hermétiques .

Cookeo Moulinex

Compote pommes fraises



Ingrédients pour 3 petits pots

30 g de sucre en poudre
200 g de fraises
500 g de pommes (environ 5 pommes)
50 ml d’eau



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

Préparation

Déposez un à un les ingrédients en commençeant par les pommes puis les fraises coupées en morceaux .
Saupoudrez de sucre .Mélangez l’ensemble des ingrédients.
Ajoutez les 50 ml d’eau .

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 6 mn .
Mixez les ingrédients et versez dans des pots à confiture. Retournez les pots pour les rendre hermétiques .

http://sport-et-regime.com/category/cookeo/

Gâteau chocolat Banania au cookeo



Gâteau chocolat Banania au cookeo

Ca y est je me suis lancé dans la confection des gâteaux au cookeo . Le résultat est super sympa ,je vous laisse découvrir .

Ingrédients

200 g de farine

200 g de chocolat en poudre Banania

50 g de sucre en poudre

1 sachet de levure

100 g de margarine

300 ml de lait

Préparation

Dans un saladier versez la farine puis le lait. Fouettez les ingrédients .

Faites fondre la margarine au micro-ondes ou dans une casserole.

Mélangez ensuite avec le chocolat en poudre Banania. Incorporez la margarine fondue puis le sucre en poudre .

Ajoutez maintenant le sachet de levure.

Versez 200 ml d’eau dans la cuve . Déposez le panier vapeur , beurrer le moule .

Versez la préparation dans le moule puis le moule dans le panier vapeur.

Passez en mode cuisson rapide ou cuisson sous pression 18 mn .

Laissez refroidir puis démoulez votre gâteau .

PLUS DE DESSERTS ICI

Cookeo

Moulinex

Gâteau au chocolat Banania



Ingrédients

200 g de farine
200 g de chocolat en poudre Banania
50 g de sucre en poudre
1 sachet de levure
100 g de margarine
300 ml de lait



Dans un saladier versez la farine puis le lait.
Fouettez les ingrédients .
Faites fondre la margarine au micro-ondes ou dans une casserole.
Mélangez ensuite avec le chocolat en poudre Banania. Incorporez la margarine fondue puis le sucre en poudre .
Ajoutez maintenant le sachet de levure.
Versez 200 ml d'eau dans la cuve . Déposez le panier vapeur , beurrer le moule .
Versez la préparation dans le moule puis le moule dans le panier vapeur.
Passez en mode cuisson rapide ou cuisson sous pression 18 mn .
Laissez refroidir puis démoulez votre gâteau .

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

http://sport-et-regime.com/category/cookeo/

Clémentines menthe pignons une recette cookeo



Clémentines menthe pignons

Ingrédients pour 4 personnes

600 g de suprêmes de clémentines

160 g de sucre

12 feuilles de menthe

250 ml d’eau

20 g de pignons de pin

10 g de beurre

Préparation

Mode dorer

Faites fondre le beurre dans la cuve.

Faites dorer les pignons puis réservez-les.

Versez de l’eau dans la cuve, ajoutez le sucre puis la moitié des feuilles de menthe et les suprêmes de clémentines.

Mode cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 1 mn.

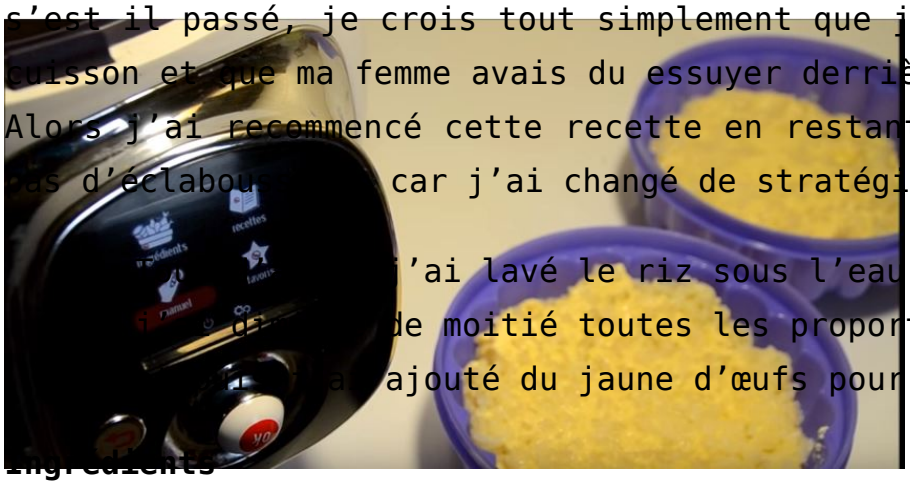
Laissez refroidir à l’air libre, dans le sirop et placer au frigo.

Au moment de servir ajoutez les pignons et le reste des feuilles de menthe.

Riz au lait vanille cookeo une autre tentative

Riz au lait vanille pourquoi une autre tentative ?

Il y a déjà quelques temps j'avais réalisé une recette de riz au lait, le résultat était sympathique et bon mais j'étais loin de me douter d'une chose. En fin de cuisson quand cookeo évacue la pression, cela éclabousse partout. Ce fait m'a été signalé par des personnes qui suivent mes vidéos et qui ont rencontré ce problème que je ne soupçonnais pas lorsqu'ils ont voulu réaliser la recette. Alors que s'est-il passé, je crois tout simplement que j'étais absent en fin de cuisson et que ma femme avais du essuyer derrière moi sans me le dire. Alors j'ai recommencé cette recette en restant jusqu'à la fin. Et là pas d'éclabou[illegible] car j'ai changé de stratégie :



- [illegible]'ai lavé le riz sous l'eau
- [illegible]de moitié toutes les proportions
- [illegible] ajouté du jaune d'œufs pour plus de saveur.

Ingrédients

500 ml de lait

2 jaunes d'œuf

120 g de riz

1 demi-gousse de vanille

30 g de sucre en poudre

1 sachet de sucre vanillé

Préparation de ce riz au lait vanille

Versez le lait dans la cuve .Ajoutez le riz et la gousse de vanille.

Ajoutez le sucre en poudre et le sucre vanillé .Mélangez l'ensemble des ingrédients.

Déposez les jaunes d'œuf. Battez les œufs avec un fouet dans la cuve.

Programmer la cuisson rapide ou sous pression programmez 10 mn.(temps de cuisson du riz indiqué sur le paquet divisé par 2). Et voilà il suffit ensuite de laisser refroidir à l'air libre dans un premier temps puis au frigo pour plus de fraîcheur.

Comment faire des gâteaux au cookeo ?

Eh oui avec le cookeo on peut faire des gâteaux . C'est peut être moins facile que de réussir une recette traditionnelle mais c'est possible mais à certaines conditions .

Pour commencer il vous faut un moule de 18 cms qui rentre dans la cuve . Peu importe le revêtement il peut être en silicone en verre ,enfin tout ce qui va dans le four va dans le cookeo.

Voici un moule en aluminium qui va dans le cookeo (en rabattant les poignées)



- Diamètre : 18 cm
- Aluminium 100% recyclé
- Antiadhésif
- Compatible lave-vaisselle
- Cuisson homogène
- Pour plus d’infos c’est ICI

Et quoi d’autre pour faire des gâteaux au cookeo

Il vous faut également du film alimentaire pour couvrir votre préparation dans le moule pour éviter que les gouttes tombent sur le gâteau et le ramollisse.

Et bien sûr n’oubliez pas de mettre de l’eau dans le cookeo.

Pour des recettes de gâteaux il existe des sites ou des blogs qui en propose alors n’hésitez pas lancez vous et faites vous plaisir .

http://recettescookeo.com/recipe/genoise

Crème vanille légère au cookeo



232 Calories 5 PP 10 SP

Ingrédients pour 4 personnes

70 g de sucre en poudre

2 œufs

30 g de fécule de maïs

2 cuillères à café d’arome naturel de vanille

1 sachet de sucre vanillé

750 ml de lait

Préparation de cette crème vanille

Sélectionnez l’onglet recette puis dessert. Puis crème légère au chocolat. Sélectionnez 4 personnes.Démarrez la recette Cassez les

œufs et battez les . Ajoutez le sucre, le sucre vanillé.

Incorporez la fécule de maîs. Versez le lait ,les 2 cuillères à café d’arôme de vanille.

Faites ok ,l’appareil se met en préchauffage.Laissez cuire entre 3 et 5 mn, le alait doit commencer à frémir .Mélangez de temps en temps .

Versez la préparation dans des ramequins ou des pots . Laissez refroidir à l’air libre et déposez les ensuite les pots au frigo.

Vous pouvez aussi pour réaliser cette recette utiliser directement la fonction dorer sans passer par la fonction recette.

Recette cookeo : glace au Nutella à découvrir



Ingrédients pour 2 personnes

1 oeuf et 1 jaune

20 g de sucre

250 ml de lait

100 g de Nutella

Préparation

Allumez votre Cookeo et passez en mode dorer. Versez le lait dans la cuve pour le faire chauffer. Quand le lait est chaud ,versez la préparation et mélangez jusqu’à obtenir une crème lisse.

Ajoutez le Nutella et mélanger jusqu’à obtenir un mélange homogène.

Laissez refroidir .

Versez la préparation au Nutella dans la sorbetière et laisser former la glace pendant 20 mn .Pour plus de détails suivez la vidéo .

Crème chocolat une recette cookeo . C’est bon ça !!!!



Bonne nouvelle amis gourmands, on peut faire des crèmes chocolat au cookeo . C’est pas génial ça ?

Ingrédients pour 4 personnes

120 g de chocolat noir

25 g de sucre

4 jaunes d’œufs

4 cuillères de crème fraîche

200 ml de lait

200 ml d’eau

Film alimentaire

Préparation de ces crèmes chocolat

Faites fondre dans une casserole le chocolat.Ajoutez un fond d’eau dans la casserole.

Pendant la cuisson du chocolat séparez les blancs des jaunes d œuf et placez les dans un saladier.

Quand le chocolat est chaud ,mélangez le chocolat et les jaunes d’oeufs.

Incorporez le sucre et mélangez. Ajouter également la crème fraîche puis ajoutez le lait.

Remplissez les mannequins avec la préparation

Filmez les ramequins puis placez les ramequins dans le panier vapeur .Versez 200 millilitres d’eau dans la cuve puis placez le panier vapeur dans la cuve allumer votre cookeo.

Programmez 10 minutes de cuisson rapide

Ouvrez le cookeo et faites refroidir les pots de crème à l’air libre puis placez les pots de crème au **frigo.**

Recette cookeo: semoule au lait et à la vanille



Nous sommes bien d’accord les desserts ne font pas toujours bon ménage avec les régimes. Effectivement la semoule est un féculent . Mais s’il constitue le seul féculent de votre repas pourquoi ne pas consommer ce dessert pour équilibrer votre repas .Une salade, une viande et un petit dessert pour finir . Quoi demander de mieux .

Ingrédients pour cette semoule

1l de lait

2 oeufs

1 sachet de sucre vanillé

60 g de sucre

3 cuillères à café d’arome vanille

100 g de semoule à dessert

Préparation

Suivez la vidéo

Compote pommes poires au cookeo



Comme j’aime les recettes légères, bonnes et faciles à réaliser. Si en plus elles sont rapides, ce n’est pas la perfection car il paraît que cela n’existe pas, mais en tout cas pour ma part c’est un bon début. Cette recette de compote pommes poires se réalise sans sucres ajoutés et permet donc une dégustation peu riche en sucres. Rassurez vous si vous n’avez pas de Cookeo, cette recette peut se réaliser dans un faitout ou une casserole, mais il faudra ajouter du temps de cuisson et surtout surveiller sans arrêt et mélangez au risque de voir votre compote

devenir un peu couleur caramel. L'avantage du Cookeo c'est qu'il gère tout cela pour vous. Pas la peine de regarder en permanence. Si de l'eau venait à manquer pas de problème il se met à bipper et demander de faire le plein. Pratique non ? Ne nous réjouissons pas trop tout de même car il faut tout de même éplucher les fruits. Un minimum d'efforts pour un maximum de plaisir.
Même si du sucre n'a pas été ajouté, cette compote est intéressante pour les sportifs car elle va permettre tout de même un apport en glucides. Elle peut être consommée soit au cours d'une collation ou d'un repas.

Ingrédients pour 2 personnes

500 g de pommes
500 g de poires
50 ml d'eau

Préparation de cette compote

1. Comme pour toutes les recettes avec Cookeo nous allons commencer par préparer les fruits en les lavant et les épluchant. Puis il vous suffira de les couper en morceaux.
2. On allume bien sûr son Cookeo puis nous allons sélectionner « recette » puis dessert et « compote de fruits ».
3. Notre assistant Cookeo de cuisson nous propose de sélectionner le nombre de personnes (2) puis il nous demande d'ajouter les ingrédients. Cela tombe bien ils sont prêts, il nous suffit de les mettre dans la cuve.
4. Puis il va falloir démarrer la cuisson (vous pouvez la différer) et bien évidemment fermer le couvercle.
5. Une fois la cuisson achevée ouvrez le couvercle puis laissez refroidir avant de mixer l'ensemble.

Comme nous l'avons cité dans l'introduction cette recette Cookeo diététique peut se réaliser aussi dans un faitout ou une casserole. Mais n'hésitez pas le Cookeo c'est un appareil vraiment sympa.

Recette cookeo diététique :compote pommes ananas

Il y a quelques semaines j’avais acheté des ananas pour éviter qu’il ne se perdent j’avais pris le soin de les couper en morceaux et de les placer au congélateur me disant qu’un jour ils serviront certainement . Et bien voilà c’est le jour je vais tout simplement concocter une compote avec 2 fruits : la pomme et l’ananas avec l’aide de mon cookeo. Cette recette va sans doute être très rapide à réaliser il n’y aura que les pommes à éplucher et suivre les instructions de l’appareil . Au final une compote sans sucres ajoutés . Pas mal pour un dessert léger ??? Non ? Une recette cookeo diététique….

135 CALORIES 3 PP 2 SP

Ingrédients 4 pour cette recette cookeo diététique

500 g de pommes épluchées

300 g de morceaux d’ananas (congelés ou frais)

50 ml d’ Eau

Préparation de cette recette cookeo diététique

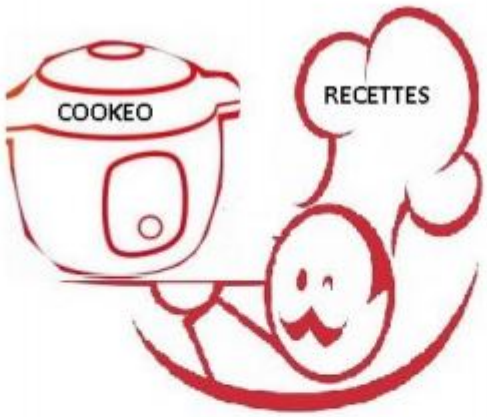
1 .Lavez et épluchez vos pommes

2 . Allumez Cookeo . Sélectionnez « **recette** » **OK** puis « **dessert** » **OK** et choisissez « **compote de fruits** »OK puis choisissez le **nombre de personnes** .Suivez ensuite les instructions pour **ajoutez les ingrédients** . **Ajoutez les ingrédients** puis faites **OK** . « **Souhaitez vous démarrer la cuisson** » faites **OK** pour démarrer la recette .Fermez le couvercle . Cookeo démarre la cuisson avec avant un préchauffage

3.**Arretez votre cookeo**, **ouvrez le couvercle** et laissez refroidir . Mixez ensuite

Allez régalez vous . Si vous avez aussi des idées de recettes cookeo gratuites n'hésitez pas à les partager .

Recette cookeo diététique : escalopes à la tomate



1000 RECETTES COOKEO