

120 Recettes cookeo Printemps été PDF GRATUIT



120 RECETTES COOKEO

PRINTEMPS ETE



Vous trouverez ici un PDF de 120 recettes pour le printemps ,l'été ou quand il fait chaud et beau. Vous trouverez des recettes de salades, des flans ,des terrines, des compotes , des crustacés etc...

Pour télécharger cliquez sur l'image ou [ICI](#)

Rôti porc froid préparation cookeo



Rôti porc froid préparation cookeo

345 CALORIES 8 PP 10 SP

Ingrédients 4 à 6 personnes

1 rôti de 800 g

1 cube de bouillon de bœuf

Herbes de Provence

100 ml de vin blanc

100 ml d'eau

Sel

Poivre

Préparation

Déposez dans la cuve le rôti de porc

Versez le bouillon composé de 100 ml de vin blanc, 200 ml d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf émietté.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 40 mn

Laissez refroidir à l'air libre pendant une heure .

Enveloppez le rôti dans du papier d'aluminium et placez le au frigo pendant au moins 6 h.

Servez froid .

ROTI PORC FROID RECETTE COOKEO *par jphil3600*

Poireaux vinaigrette recette cookeo



Poireaux

vinaigrette recette cookeo

190 CALORIES 5 PP 5 SP

Ingrédients pour 4 personnes

4 poireaux

4 cuillères à soupe d'huile d'olive

2 cuillères à soupe de vinaigre

1 cuillère à soupe de moutarde

2 échalotes

Sel

Poivre

Préparation

Coupez les échalotes en morceaux.

Préparez votre vinaigrette dans un ramequin :

- Commencez par le vinaigre
- Ajoutez la cuillère de moutarde et mélangez
- Salez et poivrez
- Ajoutez petit à petit les 4 cuillères à soupe d'huile
- Ajoutez les morceaux d'échalotes

Sélectionnez la fonction **Ingrédients** puis choisissez **Fruits et légumes** puis **Poireaux**.

Indiquez le poids de vos poireaux.

Ajoutez dans la cuve 200 ml d'eau.

Déposez les poireaux dans le panier vapeur puis le panier vapeur dans la cuve.

Commencez la recette en appuyant sur OK ; Fermez le couvercle.

Quand la cuisson est terminée ouvrez votre cookeo et laissez refroidir les poireaux à l'air libre puis au frigo.

Servez froid avec la vinaigrette et les morceaux d'échalotes

POIREAUX VINAIGRETTE au cookeo *par*