Flan thon tomates Recette cookeo



Flan thon tomates Recette cookeo

Ingrédients pour 4 pots

1 petite boite de thon

2 œufs

2 cuillères à soupe de crème fraîche

2 cuillères à café de concentré de tomates

Sel

Poivre

Persil déshydraté

Préparation

Dans un saladier déposez le thon puis cassez les œufs et mélangez.

Ajoutez ensuite les 2 cuillères à soupe de crème fraîche.

Saupoudrez de persil, salez et poivrez.

Versez la préparation dans des ramequins puis filmez les ramequins.

Versez 200 ml d’eau dans la cuve puis déposez le panier vapeur. Disposez les ramequins dans le panier vapeur.

Programmez 25 mn de cuisson rapide.

Quand la cuisson est terminée ouvrez cookeo et laissez refroidir 15 mn.

Au bout de 15 mn mettez les ramequins dans le frigo.

RecettesCookeo.net

Recette cookeo crevettes coriandre



Je ne sais pas si vous êtes comme moi mais en été des envies de poissons et de crustacés sont très présentes dans ma cuisine plus qu'en hiver . Alors je vous propose cette recette cookeo crevettes coriandre de l'application mon cookeo.

Ingrédients pour 4 personnes.

24 grosses crevettes décortiquées congelées ou fraîche

100 ml de lait de coco

5 cl de fumet de poisson
1 cuillère à café de purée de coriandre

1/2 jus de citron vert
Piment de Cayenne
Sel et poivre

Préparation

Décortiquez les crevettes si elles sont fraîches.

Ajoutez les crevettes dans la cuve puis le lait de coco, le fumet de poisson, la cuillère à café de purée de coriandre, le jus de citron vert.

Versez le piment de Cayenne. Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 1 mn

Servez chaud

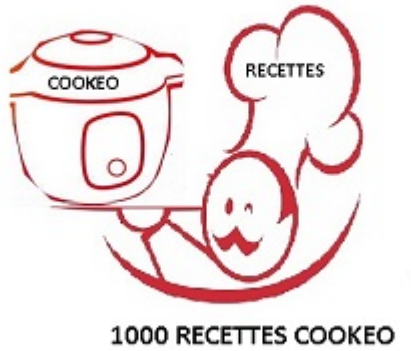


Ingrédients pour 4 personnes.
24 grosses crevettes décortiquées congelées ou fraîche
100 ml de lait de coco
5 cl de fumet de poisson
1 cuillère à café de purée de coriandre
1/2 jus de citron vert
Piment de Cayenne
Sel et poivre



Préparation
Décortiquez les crevettes si elles sont fraîches.
Ajoutez les crevettes dans la cuve puis le lait de coco, le fumet de poisson, la cuillère à café de purée de coriandre, le jus de citron vert.
Versez le piment de Cayenne. Salez et poivrez selon votre convenance.
Cuisson rapide ou sous pression
Programmez 1 mn
Servez chaud

http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ http://recettescookeo.net/ https://www.facebook.com/cookeorecettes/



Recette cookeo filets de poisson au curry

Recette cookeo filets de poisson au curry

Voici une recette comme je les aime , facile à faire,rapide à réaliser,peu onéreuse et enfin légère .

Ingrédients pour 4 personnes

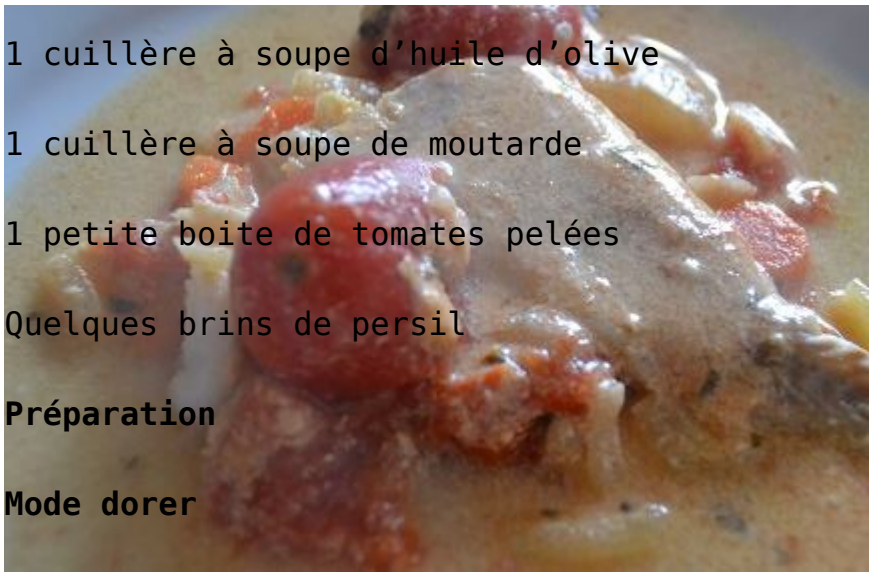
4 filets de poisson

2 carottes

1 oignon

1 cuillère à soupe de curry

200 ml de lait de coco



1 cuillère à soupe d’huile d’olive

1 cuillère à soupe de moutarde

1 petite boite de tomates pelées

Quelques brins de persil

Préparation

Mode dorer

Versez la cuillère d’huile d’olive dans la cuve et faites revenir les oignons. Ajoutez ensuite les filets de poisson , les carottes coupées en rondelles.

Ouvrez la boite de tomates pelées et ajoutez le contenu dans la cuve .

Versez le lait de coco , saupoudrez de curry.

Ajoutez une cuillère à soupe de moutarde et le persil ciselé.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 7 mn

Servez chaud



Ingrédients pour 4 personnes

4 filets de poisson
2 carottes
1 oignon
1 cuillère à soupe de curry
200 ml de lait de coco
1 cuillère à soupe d’huile d’olive
1 cuillère à soupe de moutarde
1 petite boite de tomates pelées
Quelques brins de persil

Préparation

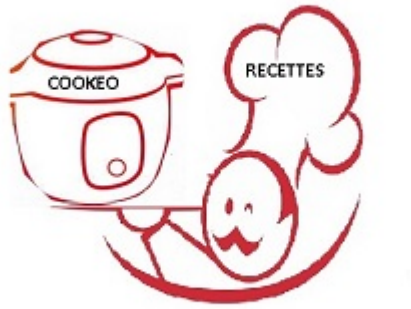
Mode dorer

Versez la cuillère d’huile d’olive dans la cuve et faites revenir les oignons. Ajoutez ensuite les filets de poisson , les carottes coupées en rondelles.
Ouvrez la boite de tomates pelées et ajoutez le contenu dans la cuve .
Versez le lait de coco , saupoudrez de curry.
Ajoutez une cuillère à soupe de moutarde et le persil ciselé.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 7 mn
Servez chaud

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ http://recettescookeo.net/



1000 RECETTES COOKEO

Recette cookeo maquereaux miso



Voici une recette cookeo maquereaux miso de l’application mon cookeo . Le miso est un condiment japonais à base de soja au goût salé.

Ingrédients pour 4 personnes.

4 maquereaux entiers coupés en deux

½ cuillère à soupe de poudre de gingembre

3 cuillères à soupe de sucre semoule
4 cuillères à soupe de vin blanc ou saké
4 cuillères à soupe de pâte de miso
300 ml d’eau
Sel et poivre

Préparation

Ajoutez dans la cuve 300 ml d’eau puis le gingembre,le sucre semoule,le blanc ou le saké,la pâte de miso,le sel et le poivre.

Déposez ensuite les maquereaux coupés en 2 .

Mode cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 4 mn

Servez chaud

Cookeo Moulinex

Maquereaux Miso

Ingrédients pour 4 personnes.

4 maquereaux entiers coupés en deux
½ cuillère à soupe de poudre de gingembre
3 cuillères à soupe de sucre semoule
4 cuillères à soupe de vin blanc ou saké
4 cuillères à soupe de pâte de miso
300 ml d'eau
Sel et poivre



Préparation

Ajoutez dans la cuve 300 ml d'eau puis le gingembre,le sucre semoule,le blanc ou le saké,la pâte de miso,le sel et le poivre.
Déposez ensuite les maquereaux coupés en 2 .

Mode cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 4 mn
Servez chaud

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

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



1000 RECETTES COOKEO

Recette cookeo risotto dés de lotte



Recette cookeo risotto dés de lotte

Ingrédients pour 4 personnes

2 tomates

240 g de riz

250 g de dés de lotte

1 cube de bouillon de bœuf

1 petit verre de vin blanc

Concentré de tomates

100 g d’oignons congelés

1 cuillère à soupe d’huile d’olive

200 g de poivrons congelés

200 g de champignons de Paris congelés

Curry

200 ml d’eau

Sel

Poivre

Préparation

Mode dorer

Faites revenir les oignons et les dés de lotte avec de l’huile d’olive.

Ajoutez les tomates, les champignons, les poivrons

Versez le verre de vin blanc, le riz. Salez et poivrez. Saupoudrez de curry.

Emiettez un cube de bouillon de bœuf dans de l’eau puis recouvrez les ingrédients.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn (le temps indiqué sur le paquet de riz divisé par 2)

Quand la cuisson est terminée ajoutez 2 cuillères à café de concentré de tomates et mélangez avant de servir chaud.

Cookeo

Moulinex

Risotto de dés de lotte



Calories 180 4 PP

Ingrédients pour 4 personnes

2 tomates
240 g de riz
250 g de dés de lotte
1 cube de bouillon de bœuf
1 petit verre de vin blanc
Concentré de tomates
100 g d'oignons congelés
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
200 g de poivrons congelés
200 g de champignons de Paris congelés
Curry
200 ml d'eau
Sel
Poivre

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

Préparation

Mode dorer

Faites revenir les oignons et les dés de lotte avec de l'huile d'olive.
Ajoutez les tomates, les champignons, les poivrons
Versez le verre de vin blanc, le riz. Salez et poivrez. Saupoudrez de curry.
Emiettez un cube de bouillon de bœuf dans de l'eau puis recouvrez les ingrédients.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn (le temps indiqué sur le paquet de riz divisé par 2)
Quand la cuisson est terminée ajoutez 2 cuillères à café de concentré de tomates et mélangez avant de servir chaud.

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



1000 RECETTES COOKEO

Risotto filets de sole : une recette cookeo



Risotto filets de sole

Ingrédients pour 4 personnes

4 filets de plie

200 g de champignons de Paris congelés

200 g de carottes en rondelles congelées

240 de riz

100 g d’oignons congelés

1 verre de vin blanc

Huile D’olive

Paprika

1 cuillère à soupe de moutarde

Sel

Poivre

Préparation

Mode Dorer

Versez de l’huile dans la cuve et faites dorer les filets de sole. Puis ajputez les oignons . Emiettez petit à petit le poisson.

Ajoutez ensuite les champignons, les carottes.

Versez le verre de vin blanc,200 ml d’eau.

Salez ,poivrez et saupoudrez de paprika.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 6 mn (temps indiqué sur le paquet de riz divisé par 2)

Servez chaud

1000 RECETTES COOKEO ICI

Risotto de la mer : une recette cookeo rapide et facile à réaliser



Voici ici une recette cookeo de risotto de la mer .Une Recette rapide à préparer. Il n’y a pas de fonction dorer à utiliser. C’est une recette idéale pour la fonction de programmation. Il vous suffit de mettre un à un les ingrédients puis de programmer la cuisson. Un jeu d’enfant non ?

Ingrédients pour 3 personnes

300 g de moules congelées décortiquées

3 filets de poisson (de votre choix)

1 verre de vin blanc

180 g de riz

2 cuillères à soupe de Crème fraîche

2 cuillères à soupe de Moutarde

Sel

Poivre

Curry

Préparation de ce risotto

Mettez les ingrédients un à un dans la cuve en commençant par le riz, les filets de poissons, les moules.

Versez le vin blanc dans la cuve. Recouvrez d’eau l’ensemble des ingrédients.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Saupoudrez de curry

Programmez la cuisson rapide ou cuisson sous pression 8 mn (ou temps indiqué sur le paquet de riz divisé par 2).

Quand la cuisson est terminée, ouvrez le couvercle. Emiettez les filets de poisson puis ajoutez 2 cuillères à soupe de crème fraîche. Mélangez bien l’ensemble puis servez chaud.

Maquereaux à la moutarde au cookeo : un poisson sympa



Ingrédients pour 4 personnes

6 filets de maquereaux

1 verre de vin blanc

100 g d’oignons congelés

Sel

Poivre

2 cuillères à soupe de moutarde

Persil déshydraté

2 cuillères à soupe de crème fraîche

Préparation de ces maquereaux

Versez 300 ml d’eau et le verre de vin blanc dans la cuve. Saupoudrez de persil.

Ajoutez 2 cuillères à soupe de moutarde ,les 2 cuillères à soupe de crème fraîche. Salez et poivrez.

Plongez les oignons dans le bouillon. Disposez les filets dans la cuve.

Positionnez le cookeo en mode cuisson rapide 5 mn **.Servez chaud.**

Risotto de saumon poireaux au cookeo



Ingrédients pour 4 personnes

3 médaillons de saumon

200 g de poireaux congelés

300 g de riz basmati

1 verre de vin blanc

100 g d’oignons congelés

1 cube de bouillon de bœuf

Sel

Poivre

Huile d’olive

Préparation de ce saumon poireaux

Mode dorer

Versez de l’huile d’olive dan s la cuve pour faire revenir les oignons .Ajoutez les médaillons de saumon. Emiettez les médaillons de saumon au fur et à mesure.

Ajoutez les morceaux de poireaux . Emiettez le cube de bouillon de bœuf. Versez le riz Basmati,le verre de vin blanc. Recouvrir d’eau .

Programmer la fonction rapide pour 10 mn .**Servez chaud .**

Recette cookeo :Coquillettes aux médaillons de saumon

Ingrédients pour 4 personnes

3 médaillons de saumon

100 g d’oignons congelés

400 g de coquillettes

2 cuillères à café de moutarde



1 cube de bouillon de bœuf

1 verre de rosé

Poivre

Huile d’olive

Préparation de ces médaillons

mode dorer

Ajouter de l’huile d’olive dans la cuve, puis faites dorer les oignons .Ajoutez ensuite les médaillons de saumon .Emiettez les médaillons de saumon ,ajoutez les coquillettes dans la cuve .

Versez le verre de rosé, versez l’eau avec le cube de bouillon de bœuf

émietté .

Ajouter 2 cuillères à café de moutarde

Passez en mode cuisson rapide 5 minutes .**Servez chaud**

Cookeo

Moulinex

Coquillettes aux médaillons de saumon



Ingrédients pour 4 personnes

3 médaillons de saumon
100 g d'oignons congelés
400 g de coquillettes
2 cuillères à café de moutarde
1 cube de bouillon de bœuf
1 verre de rosé
Poivre
Huile d'olive

Préparation

mode dorer

Ajouter de l'huile d'olive dans la cuve, puis faites dorer les oignons .Ajoutez ensuite les médaillons de saumon .Emiettez les médaillons de saumon ,ajoutez les coquillettes dans la cuve .
Versez le verre de rosé, versez l'eau avec le cube de bouillon de bœuf émietté .
Ajouter 2 cuillères à café de moutarde
Passez en mode cuisson rapide 5 minutes
.Servez chaud

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

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

Recette Cookeo : risotto de colin à la crème fraîche



Ingrédients pour 5 personnes

300 g de riz Basmati

200 champignons de Paris congelés

5 portions de colin congelés

2 cuillères à soupe de moutarde

Sel

Poivre

2 cuillères à soupe crème fraîche liquide

Préparation de ce colin

Ajoutez les ingrédients un par un n commençant par le riz , les champignons de Paris. Ajoutez les portions de poisson . Versez de l’eau pour couvrir le riz.

Ajoutez les cuillères à soupe de moutarde. Salez ,poivrez.

Passez en cuisson rapide pendant 8 mn.

En fin de cuisson joutez les cuillères à soupe de crème fraîche liquide. Servez **chaud .**

Recette cookeo : Saint Jacques aux poireaux



Ingrédients pour 4 personnes

300 grammes de noix de Saint-Jacques

1 verre de vin blanc

Poivre

3 blancs de poireaux

100 grammes d’oignons congelés

1 échalote

Persil

2 cuillères à soupe de crème fraîche

Huile d’olive

Curry

Préparation pour ces poireaux

Position dorer

Versez de l’huile d’olive dans la cuve puis faites dorer les oignons et les morceaux d’échalote.

Faites revenir ensuite les noix de Saint-Jacques

Ajouter des morceaux de poireaux dans la cuve

Versez le verre de vin blanc puis recouvrez les ingrédients avec de l’eau. Poivrez et ajoutez du curry

Fonction cuisson rapide 10 minutes

Ajoutez 2 cuillères à soupe de crème fraîche et le persil. Mélangez, servez soit immédiatement soit vous mettez votre appareil en maintien au chaud .Bon appétit à tous .

Recette cookeo : colombo de sole



Ingrédients pour 4 personnes pour ce colombo

4 filets de sole tropicale

100 g de champignons de Paris congelés

200 g de carottes congelées

100 g d’oignons congelés

2 Cuillères à café de fumet de poisson

Poudre de colombo

2 cuillères à soupe de crème fraîche

2 cuillères à café de moutarde

Poivre

Préparation : 0 Cuisson 10 mn

Ajoutez les ingrédients en commençant par les oignons ,les champignons,les carottes.

Versez 300 ml d’eau dans la cuve . Ajoutez les 2 cuillères de fumet de poisson Ajoutez la crème fraîche. Saupoudrez de poudre de

colombo,Ajoutez les 2 cuillères de moutarde.Poivrez.

Mettez les filets de sole tropicale dans la cuve .

Programmez 10 mn de cuisson rapide.Servez chaud.