Torsades truite fumée recette cookeo



Torsades truite fumée recette cookeo

Ingrédients

300 g de torsades

500 ml d’eau

100 g de truite fumée

100 ml de crème fraîche liquide

1 cuillère à café de moutarde

Sel

Poivre

20 ml de jus de citron

Préparation

Déposez les torsades dans la cuve du cookeo.

Recouvrez d’eau

Ajoutez les morceaux ou tranches de truite fumée

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez le temps indiqué sur le paquet de pennes divisé par 2

Quand la cuisson est terminée ajoutez la crème fraîche ,la moutarde et le jus de citron .

. Mélangez

Servez chaud

Pâtes moules lardons recette cookeo



Pâtes moules lardons recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de moules congelées décoquillées

200 g de lardons

200 ml d’eau

200 ml de vin blanc

200 g de pâtes au choix

400,g de courgettes

200 g de champignons de Paris congelés ou frais

1 cube de bouillon de bœuf

200 ml de crème fraîche

1 cuillère à café de moutarde

Sel

Poivre

Préparation

Préparez un bouillon avec 200 ml de vin blanc,200 ml d’eau et un cube de bouillon de boeuf émietté

Coupez les courgettes et les champignons de Paris en morceaux

Mode dorer

Déposez les lardons dans la cuve quand ils ont donné de la graisse faites revenir l’ail et les échalotes que vous avez coupées en morceaux .

Ajoutez ensuite les moules ,les morceaux de courgettes et de champignons.

Ajoutez également les pâtes

Versez le bouillon

Salez et poivrez

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez le temps indiqué sur le paquet de pâtes divisé par 2

Quand la cuisson est terminée ajoutez la crème fraîche, la moutarde et mélangez .

Servez chaud .

One pot riz poireaux thon recette cookeo



One pot riz poireaux thon recette cookeo

180 calories

Ingrédients pour 4 personnes

1 petite boite de thon nature

200 g de poireaux

300 g de riz

100 ml vin blanc

400 ml d’eau

1 cube de court bouillon

1 cuillères à soupe de moutarde

125 g de fromage blanc

Sel, poivre

Préparation

Préparez un bouillon avec 100 ml de vin blanc,400 ml d’eau et un cube de court bouillon émietté

Lavez et coupez les poireaux en rondelles

Versez le riz et ajoutez les rondelles de poireaux

Versez le bouillon préparé

Salez et poivrez.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn (temps indiqué sur le paquet de riz divisé par 2)

Quand la cuisson est terminée ajoutez la moutarde et le fromage blanc . Mélangez.

Servez chaud

One pot riz tomates moules recettes cookeo



One pot riz tomates moules recette cookeo

170 calories

Ingrédients pour 4 personnes

300 g de riz

400 g de moules surgelées décoquillées3 cuillères à soupe de concentré de tomates

1 petite boite de tomates pelées

Ail semoule

Rizdor

Sel

Poivre

500 ml d’eau

1 cube de bouillon de boeuf

Préparation

Préparez un bouillon avec 500 ml d’eau et un cube de bouillon de boeuf

Mode dorer

Versez le riz dans la cuve du cookeo

Ajoutez ensuite les moules décoquillées.

Ajoutez les tomates pelées

Versez le bouillon préparé

Emiettez le cube de court bouillon dans la cuve .

Saupoudrez d’ail semoule et de rizdor

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez le temps indiqué sur le paquet de riz divisé par 2

Quand la cuisson est terminée ajoutez le concentré de tomates, Mélangez.

Servez chaud

One pot riz filets sole poireaux riz recette cookeo



One pot riz filets sole poireaux riz recette cookeo

280 calories

Ingrédients

300 g de riz

4 filets de soles

300 g de poireaux congelés

1 cube de court bouillon

100 ml de vin blanc

1 cuillère à café de moutarde

20 ml de jus de citron

Sel

Poivre

Préparation

Déposez dans a cuve le riz,le poireaux et les filets de soles

Versez l’eau pour recouvrir le riz(500 ml environ)

Emiettez le cube de court bouillon

Versez le vin blanc

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez le temps indiqué sur le paquet de riz divisé par 2

Quand la cuisson est terminée ajoutez la moutarde et jus de citron . Mélangez et servez chaud

---

Filets de soles poireaux riz recette cookeo



Filets de soles poireaux riz recette cookeo

Ingrédients

300 g de riz

4 filets de soles

300 g de poireaux congelés

1 cube de court bouillon

200 ml de crème fraîche

1 cuillère à café de moutarde

20 ml de jus de citron

Sel

Poivre

Préparation

Mélangez dans un bol la crème fraîche la moutarde et le jus de citron

Déposez dans a cuve le riz,le poireaux et les filets de soles

Versez l’eau pour recouvrir le riz(500 ml environ)

Emiettez le cube de court bouillon

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez le temps indiqué sur le paquet de riz divisé par 2

Quand la cuisson est terminée ajoutez le mélange crème fraîche moutarde et jus de citron . Mélangez et servez chaud

Spaghettis tomates moules recette cookeo



Spaghettis tomates moules recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

300 g de spaghettis

500 g de moules décortiquées surgelées

2 cuillères à soupe d’huile

1 petite boite de tomates pelées

1 cuillère à café de moutarde

2 cuillères à café de concentré de tomates

100 ml de vin blanc

4 gousses d’ail

Sel

Poivre

500 ml d’eau

Curry

1 cube de bouillon de boeuf

Préparation

Préparez un bouillon avec 100 ml de vin blanc ,500 ml d’eau et un cube de bouillon de boeuf émietté

Faites tremper les spaghettis dans de l’eau pour les ramollir

Coupez l’ail en morceaux

Mode dorer

Versez l’huile dans la cuve, quand l’huile est chaude faites revenir les morceaux d’ail

Ajoutez les moules.

Ajoutez les spaghettis et les tomates pelées

Versez le bouillon préparé (l’eau doit recouvrir les spaghettis)

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez le temps indiqué sur le paquet de spaghettis divisé par 2

Quand la cuisson est terminée ajoutez la moutarde et le concentré de tomates ,mélangez

Servez chaud

Pennes truite fumée recette cookeo



Pennes truite fumée recette cookeo

Ingrédients

300 g de pennes

Eau

100 g de truite fumée

10 ml de crème fraîche liquide

1 cuillère à café de moutarde

1 cube de bouillon de légumes

Sel

Poivre

Jus de citron

Préparation

Mélangez la crème fraîche et la moutarde

Déposez les pennes dans la cuve du cookeo.

Recouvrez d’eau

Emiettez un cube de bouillon de légumes

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez le temps indiqué sur le paquet de pennes divisé par 2

Quand la cuisson est terminée ajoutez le mélange crème fraîche moutarde.

Ajoutez du jus de citron

Ajoutez les tranches de truite fumée coupées en morceaux. Mélangez

Servez chaud

Spaghettis thon courgettes

recette cookeo



Spaghettis thon courgettes recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

300 g de spaghettis

1 courgette

2 cuillères à soupe d’huile de votre choix

1 petite boite de tomates pelées

1 grosse boite de thon

100 ml de vin blanc

Sel

Poivre

Curry

2 cuillères à café de concentré de tomates

Eau pour recouvrir les ingrédients au ras

Préparation

Coupez les courgettes en morceaux

Egouttez le thon

Faites tremper les spaghettis avec de l’eau(eau chaude) dans un plat au moins 10 mn avant le début de la recette

Mode dorer

Versez l’huile dans la cuve, quand l’huile est chaude faites revenir le thon .

Saupoudrez de curry

Faites revenir ensuite les courgettes coupées en morceaux

Saupoudrez de curry .

Ajoutez les spaghettis dans la cuve

Ajoutez les tomates pelées

Versez ,le vin blanc, l’eau afin de recouvrir les ingrédients.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez le temps indiqué sur le paquet de spaghettis divisé par 2

Quand la cuisson est terminée ajoutez le concentré de tomates et mélangez .

Servez chaud

Spaghettis crevettes tomates recette cookeo



Spaghettis crevettes tomates recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

1 petite boite de tomates pelées

400 g de crevettes

Curry

280 g de spaghettis

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

2 cuillères à café de concentré de tomates

Eau

100 ml de vin blanc

Curry

1 cuillère à soupe de moutarde

Préparation

Décortiquez les crevettes.

Déposez les spaghettis dans un plat et recouvrez d’eau (le but est de ramollir les spaghettis pour les mettre dans la cuve du Cookeo sans les couper) au moins 10 mn

Mode dorer

Versez l’huile d ‘olive dans la cuve, quand l’huile est chaude faites revenir les crevettes. Saupoudrez de curry

Ajoutez les spaghettis

Ajoutez les tomates pelées et le vin blanc

Ajoutez l’eau afin de recouvrir les ingrédients.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez le temps indiqué sur le paquet de spaghettis divisé par 2.

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve puis ajoutez le concentré de tomates, mélangez et servez chaud.

Colin flageolets tomates recette cookeo



Colin flageolets tomates recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

4 filets de colin ou tranches de colin surgelés

800 g de flageolets

2 cuillères à café de concentré de tomates

2 carottes

100 ml de vin blanc

200 ml d’eau

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

1 cube de bouillon de légumes

Sel

Poivre

Curry

Préparation

Epluchez et coupez les carottes en morceaux.

Préparez un bouillon avec 100 ml de vin blanc,200ml d’eau et un cube de bouillon de légumes émietté.

Mode dorer

Versez l’huile dans la cuve, quand l’huile est chaude faites revenir le poisson.

Salez, poivrez, saupoudrez de curry et d’ail semoule.

Ajoutez les flageolets et les morceaux de carottes.

Versez le bouillon que vous avez préparé

Cuisson sous pression ou cuisson rapide

Programmez 12 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez le concentré de tomates et mélangez.

Servez chaud

Spaghettis moules tomates

recette cookeo



Spaghettis moules tomates recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

300 g de spaghettis

500 g de moules décortiquées surgelées

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

1 petite boite de tomates pelées

100 ml de vin blanc

Ail semoule

1 oignon

Sel

Poivre

Eau pour recouvrir les ingrédients au ras

Curry

1 cube de bouillon de légumes

Préparation

Préparez un bouillon avec 100 ml de vin blanc ,400 ml d’eau et un cube de bouillon de légumes émietté et du curry.

Faites tremper les spaghettis dans de l’eau pour les ramollir

Coupez un oignon en morceaux

Mode dorer

Versez l’huile dans la cuve, quand l’huile est chaude faites revenir les morceaux d’oignon.

Ajoutez les moules.

Ajoutez les spaghettis et les tomates pelées

Versez le bouillon préparé (l’eau doit recouvrir les spaghettis)

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez le temps indiqué sur le paquet de spaghettis divisé par 2

Servez chaud

Riz moules tomates recette cookeo



Riz moules tomates recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

300 g de riz

500 g de moules surgelées décoquillées

1 oignon

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

3 cuillères à soupe de concentré de tomates

1 cuillère à soupe de moutarde

1 petite boite de tomates pelées

100 ml de vin blanc

Sel

Poivre

Eau pour recouvrir les ingrédients

1 cube de court bouillon

Préparation

Coupez l’oignon en morceaux (vous pouvez aussi le passer au hachoir)

Mode dorer

Versez l’huile dans la cuve, quand l’huile est chaude faites revenir les morceaux de l’oignon

Ajoutez ensuite les moules décoquillées.

Ajoutez le riz et les tomates pelées

Versez le vin blanc puis recouvrez d’eau .

Emiettez le cube de court bouillon dans la cuve .

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez le temps indiqué sur le paquet de riz divisé par 2

Quand la cuisson est terminée ajoutez le concentré de tomates, la moutarde Mélangez.

Servez chaud

Riz saumon haricots verts cookeo



Riz saumon haricots verts cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

250 g de saumon

400 g d’haricots verts congelés.

200 g de riz

2 échalotes

200 ml d’eau

25 g de beurre

1 bouillon de légumes ou autre

Sel

Poivre

Préparation

Passez votre riz sous l’eau

Coupez les échalotes en morceaux.

Déposez le riz, les haricots verts congelés et le saumon dans la cuve.

Versez 200 ml d’eau dans la cuve.

Salez et poivrez

Saupoudrez de curry

Emiettez un cube court bouillon dans la cuve

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn.

Quand la cuisson est terminée, égouttez la cuve. Nettoyez votre cuve et redéposez la dans le cookeo.

Passez en mode dorer.

Déposez le beurre dans la cuve et faites suer les morceaux d’échalottes.

Ajoutez le saumon et les haricots verts et le riz et laisser revenir 3 à 4 mn.

. Mélangez et servez chaud.