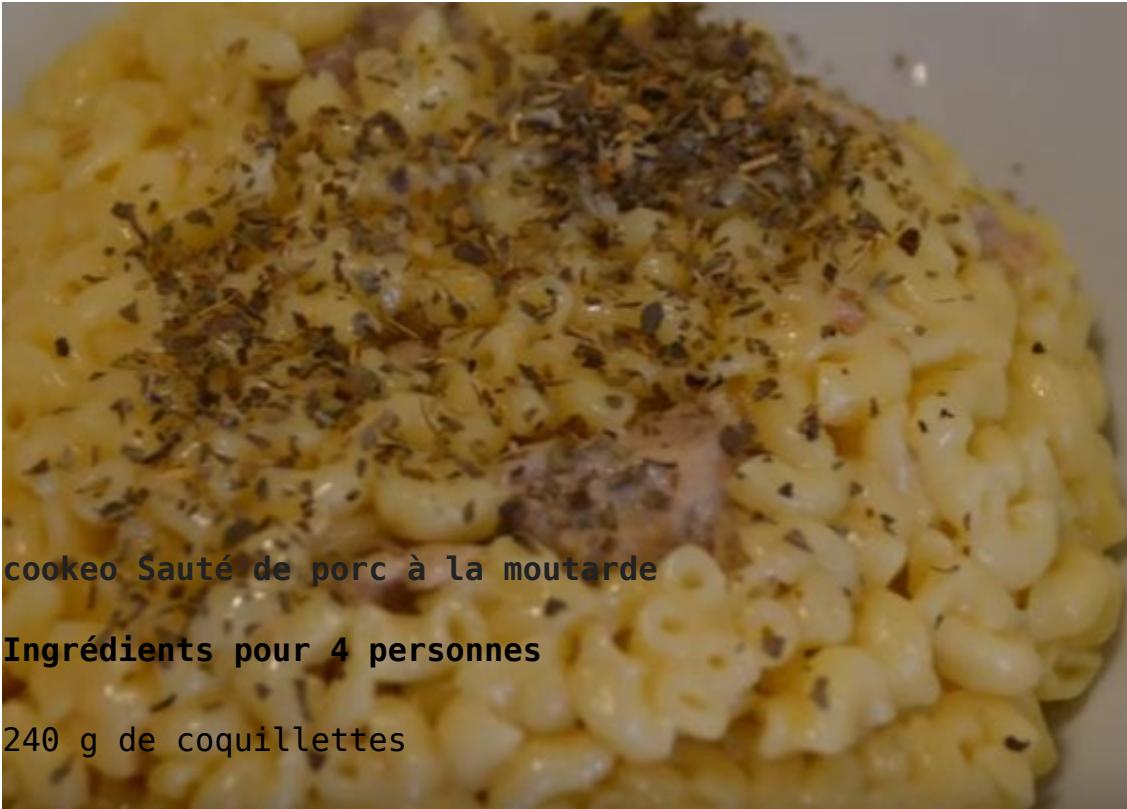


Recettes cookeo Sauté de porc coquillettes à la moutarde



Recettes

cookeo Sauté de porc à la moutarde

Ingédients pour 4 personnes

240 g de coquillettes

500 g de sauté de porc coupé en morceaux

Huile d'olive

Sel

Poivre

100 g d'oignons congelés

1 petit verre de vin blanc

2 cuillères à soupe de moutarde

1 cube de bouillon de bœuf

Préparation

Mode dorer

Faites revenir les oignons et la viande dans de l'huile d'olive .

Versez les coquillettes et le verre de vin blanc

Versez de l'eau avec le cube de bouillon de bœuf pour recouvrir les ingrédients.

Mode cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 5 mn (temps de cuisson indiqué sur le paquet de coquillettes divisé par 2).

En fin de cuisson ajoutez les 2 cuillères à soupe de moutarde.



Sauté de porc coquillettes à la moutarde



Ingédients pour 4 personnes

240 g de coquillettes

500 g de sauté de porc coupé en morceaux

Huile d'olive

Sel

Poivre

100 g d'oignons congelés

1 petit verre de vin blanc

2 cuillères à soupe de moutarde

1 cube de bouillon de bœuf

Préparation

Mode dorer

Faites revenir les oignons et la viande dans de l'huile d'olive .

Versez les coquillettes et le verre de vin blanc

Versez de l'eau avec le cube de bouillon de bœuf pour recouvrir les ingrédients.

Mode cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 5 mn (temps de cuisson indiqué sur le paquet de coquillettes divisé par 2).

En fin de cuisson ajoutez les 2 cuillères à soupe de moutarde.

One pot pasta poulet paprika au cookeo



One pot pasta poulet

Il est vrai que ce genre de recettes séduit le plus grand nombre car effectivement il suffit de mélanger tous les ingrédients et de passer en cuisson rapide ou sous pression . Ce cookeo nous permet de faire ce genre de recettes ,c'est du vite fait bien fait . Et que cela déplaise à certains les plats sont bons . Les puristes pourront toujours dire que rien ne vaut la cuisine traditionnelle. Certainement mais la cuisine traditionnelle est une cuisine où il faut avoir le temps . Pour ma part ma vie est trépidante et le temps de me poser aussi. Alors le cookeo me facilite la vie d'autant plus que je ne vis pas seul ,j'ai 3 merveilleux bambins enfin ils commencent à être grands et une femme merveilleuse qui travaille alorsVive le cookeo

Ingédients pour 5 personnes

250 g de pennes

4 escalopes de poulet

2 tomates

1 cube de bouillon de bœuf

2 oignons

Huile d'olive

Paprika

Sel, poivre

200 g de courgettes congelées

1 verre de vin blanc

1 poivron rouge

1 cuillère à soupe de moutarde

2 cuillères à soupe de crème fraîche

Préparation

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve et faites revenir le poulet et les oignons coupés en morceaux

Ajoutez le poivron rouge, les morceaux de tomates, les courgettes.

Versez les pennes, le verre de vin blanc.

Recouvrez les ingrédients avec -600 ml d'eau et un cube de bouillon de bœuf émietté.

Ajoute une cuillère à soupe de moutarde.

Salez et poivrez selon votre convenance. Saupoudrez de paprika.

Mode cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn de cuisson .

Ajoutez 2 cuillères à soupe de crème fraîche en fin de cuisson .

Recette cookeo boeuf haché méditerranéen weight watchers

Recette cookeo boeuf haché méditerranéen weight watchers 7 PP



Bœuf haché méditerranéen weight watchers 7 pp



Ingrédients pour 4 personnes

400 gr de bœuf haché

200 g d'oignons congelés

1 aubergine

300 g de courgettes congelées

200 g de lanières de poivron congelées

3 tomates en petits morceaux

200 ml d'eau avec un cube de bouillon de bœuf

Sel et poivre

2 cuillères à café d'huile d'olive



Préparation :

Faites revenir les morceaux d'oignons d'ail et la viande hachée avec les 2 cuillères à café d'huile d'olive.

Ajoutez ensuite les morceaux de tomates, d'aubergines, les lanières de poivron, les morceaux de courgettes.

Versez l'eau et le cube de bouillon de bœuf. Salez et poivrez.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 10 mn. Servez chaud.

Spaghettis bourguignonne cookeo : une recette sympa



Spaghettis bourguignonne cookeo

Ingédients pour 4 personnes

240 g de spaghetti

1 cuillère à soupe de moutarde

2 cuillères à café de concentré de tomates

Sel

Poivre

300 g de viande à bourguignon

200 g de carottes congelées

200 g de champignons de Paris congelés

100 g d'oignons congelés

1 verre de vin rouge

300 ml d'eau

Huile d'olive

1 cube de bouillon de bœuf

Préparation

Mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve puis faites revenir les oignons et les morceaux de viande.

Ajoutez les carottes et les champignons de Paris.

Versez le verre de vin rouge et un bouillon (200 ml d'eau et un cube de bouillon de bœuf)

Poivrez. Ajoutez une cuillère café de concentré de tomates.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Faites cuire dans un premier 10 mn, la viande, les carottes, les oignons, les champignons.

Ouvrez votre cookeo quand les 10 mn sont terminées puis ajoutez les spaghetti coupées en 2 avec 100 ml d'eau.

Programmez à nouveau le cookeo pour 5 minutes de cuisson rapide. (temps de cuisson des spaghetti indiqué sur le paquet divisé par 2)

Servez chaud .

920 RECETTES COOKEO ICI

Duo fleurettes aux dés de jambon au cookeo



Ingédients pour 4 personnes

600 g de duo de fleurettes congelé

200 g de dés de jambon

100 g d'oignons congelés

2 gousses d'ail

1 cube de bouillon de bœuf

Sel

Poivre

Huile d'olive

300 ml d'eau

Préparation de ce duo fleurettes

Mode dorer

Faites revenir les oignons et l'ail découpé en morceaux dans de l'huile d'olive. Ajoutez les fleurettes, les dés de jambon et le cube de bouillon de boeuf.

Salez et poivrez. Versez l'eau .

Mode cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 5 mn . Servez chaud.

Sauté de porc tomate : une recette cookeo



Ingédients pour 4 personnes :

500 g de sauté de porc en morceaux

4 tomates

1 cube de bouillon de boeuf

100 d'oignons congelés

1 verre de vin blanc

3 cuillères à soupe de concentré de tomates

Huile d'olive

Sel et poivre

200 ml d'eau

Préparation de ce sauté de porc tomate

Mode dorer

Ajoutez de l'huile dans la cuve et faites dorer les oignons .

Ajoutez le sauté de porc en morceaux .

Ajoutez les tomates ,le verre de vin blanc. Poivrez .Emiettez le cube de bouillon de bœuf.

Versez 200 ml d'eau ,ajoutez 2 cuillères à soupe de concentré de tomates

Mode cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 13 mn

En fin de cuisson ajoutez une 3è cuillères à soupe de concentré de tomates . Servez chaud .

Côtes de porc sauce charcutière une recette cookeo



Côtes de porc sauce charcutière

Ingédients pour 3 personnes

3 côtes de porc

2 échalotes

1 verre de vin blanc

1 cuillère à soupe de concentré de tomate

1 cuillerée à soupe de moutarde

Huile d'olive

Persil haché

200 ml d'eau

1 cube de bouillon de boeuf

Sel

Poivre

Farine ou maizena

Préparation

Mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve puis faites revenir les échalotes que

vous avez hachées puis les côtes de porc sur chaque face .

Versez le verre de vin blanc , 200 ml d'eau avec le cube de bouillon de bœuf.

Ajoutez le persil , la cuillère à soupe de moutarde et de concentré de tomates.

Mélangez les ingrédients.

Mode cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmer 15 mn de cuisson

Repasser en mode doré

Ajoutez 2 cuillères à soupe de farine et laissez épaissir votre sauce . Servez chaud .

1000 RECETTES COOKEO ICI



Côtes de porc sauce charcutière



Ingédients pour 3 personnes

3 côtes de porc

2 échalotes

1 verre de vin blanc

1 cuillère à soupe de concentré de tomate

1 cuillerée à soupe de moutarde

Huile d'olive

Persil haché

200 ml d'eau

1 cube de bouillon de boeuf

Sel

Poivre

Farine ou maizena



Mode doré

Versez de l'huile dans la cuve puis faites revenir les échalotes que vous avez hachées puis les côtes de porc sur chaque face .

Versez le verre de vin blanc , 200 ml d'eau avec le cube de bouillon de bœuf.

Ajoutez le persil , la cuillère à soupe de moutarde et de concentré de tomates.

Mélangez les ingrédients.

Mode cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmer 15 mn de cuisson

Repasser en mode doré

Ajoutez 2 cuillères à soupe de farine et laissez épaissir votre sauce . Servez chaud .

Saucisses chou-fleur au cookeo une recette rapide



Saucisses chou-fleur

Ingédients pour 2 personnes

1 saucisse

2 cuillères à soupe de persil haché

2 goussettes d'ail hachées

1 petit verre de vin blanc

Sel

Poivre

Huile d'olive

400 g de fleurettes de chou-fleur congelées

200 ml d'eau

Préparation

Versez de l'huile d'olive dans la cuve pour faire revenir l'ail haché.

Ajoutez tout de suite les morceaux de saucisses.

Ajoutez ensuite les fleurettes ,le verre de vin blanc.

Versez 2 cuillères à soupe de persil .Ajoutez 200 ml d'eau .

Mode cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn .

Servez chaud .

cookeo
Moulinex

Saucisses chou-fleur



Ingédients pour 2 personnes

1 saucisse

2 cuillères à soupe de persil haché

2 gousses d'ail hachées

1 petit verre de vin blanc

Sel

Poivre

Huile d'olive

400 g de fleurettes de chou-fleur congelées

200 ml d'eau



Mode dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve pour faire revenir l'ail haché. Ajoutez tout de suite les morceaux de saucisses.

Ajoutez ensuite les fleurettes ,le verre de vin blanc.

Versez 2 cuillères à soupe de persil .Ajoutez 200 ml d'eau .

Mode cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn .

Servez chaud .

Ratatouille express aux dés de jambon : une recette cookeo



Ratatouille express aux dés de jambon

Ingédients pour 4 personnes

1 sachet de légumes pour ratatouille congelés

250 g de dés de jambon

2 cuillères à soupe

Concentré de tomates

1 cube de bouillon de bœuf

1 verre de vin blanc

200 ml d'eau

Sel

Poivre

1 cuillère à soupe de moutarde

2 cuillères à soupe de concentré de tomates

Préparation

Ajoutez les ingrédients un à un . Commencez par déposer les légumes pour ratatouille puis les dès de jambon .

Emiettez un cube de bouillon de bœuf et versez le verre de vin blanc. Puis versez 200 ml d'eau .Mélangez l'ensemble.

Salez et poivrez .

Ajoute une cuillère à soupe de moutarde et 2 cuillères à soupe de concentré de tomates .Mélangez à nouveau .

Passez en mode cuisson rapide ou cuisson sous pression et programmez 10 mn .

Ouvrez votre appareil et servez chaud rectifier l'assaisonnement si nécessaire .

820 RECETTES COOKEO ICI

Ratatouille express aux dés de jambon



Ingédients pour 4 personnes

1 sachet de légumes pour ratatouille congelés
250 g de dés de jambon
2 cuillères à soupe
Concentré de tomates
1 cube de bouillon de bœuf
1 verre de vin blanc
200 ml d'eau
Sel
Poivre
1 cuillère à soupe de moutarde
2 cuillères à soupe de concentré de tomates



Ajoutez les ingrédients un à un . Commencez par déposer les légumes pour ratatouille puis les dés de jambon .

Emiettez un cube de bouillon de bœuf et versez le verre de vin blanc. Puis versez 200 ml d'eau .Mélangez l'ensemble.

Salez et poivrez .

Ajoute une cuillère à soupe de moutarde et 2 cuillères à soupe de concentré de tomates .Mélangez à nouveau .

Passez en mode cuisson rapide ou cuisson sous pression et programmez 10 mn .

Ouvrez votre appareil et servez chaud rectifier l'assaisonnement si nécessaire .

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

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

Rouelle porc moutarde au

cookeo



Ingédients pour 4 personnes

800 g de rouelle de porc

2 cuillères à soupe de moutarde

200 g d'oignons congelés

200 ml de vin blanc

12 petites pommes de terre

200 g de champignons de Paris congelés

Sel

Poivre

1 cube de bouillon de bœuf

200 ml d'eau

Huile d'olive

Préparation de cette rouelle porc moutarde

Mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve puis faites dorer les oignons et les morceaux de rouelle de porc.

Pendant que les oignons et la rouelle de porc dorent coupez vos pommes de terre en morceaux.

Ajoutez les champignons ,les pommes de terre. Emiettez le cube de bouillon de bœuf.

Versez le vin blanc ,l'eau .Ajoutez les 2 cuillères à soupe de moutarde et mélangez l'ensemble des ingrédients.

Mode cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 15 mn .

Rectifier l'assaisonnement en fin de cuisson si nécessaire.

Rôti de porc aux brocolis une recette cookeo



Ingédients pour 4 personnes

1 rôti de porc

400 g de brocolis congelés

100 g d'oignons congelés

1 cube de bouillon de boeuf

Curry

1 petit verre de vin blanc

1 cuillère à soupe de moutarde

Sel

Poivre

Préparation de rôti de porc aux brocolis

Disposez les ingrédients un à un dans la cuve . Commencez par le rôti de porc puis ajoutez ensuite les oignons, les brocolis.

Versez un bouillon composé d'eau et du cube de bouillon de boeuf.

Versez ensuite le verre de vin blanc.

Ajoutez la moutarde, saupoudrez de curry . Mélangez l'ensemble . Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 35 mn et servez chaud.

Plus de 800 recettes ICI

Crépinettes sauce curry: une recette cookeo



Crépinettes sauce curry

Ingédients pour 4 personnes

4 crépinettes

200 g d'oignons congelés

400 g d'émincés de champignons de Paris congelés

1 cuillère à soupe de moutarde

250 ml d'eau

1 cube de bouillon de bœuf

1 verre de vin blanc

Curry

Huile d'olive

Préparation

Mode dorer

Faites revenir les oignons avec de l'huile d'olive . Ajoutez les crépinettes. Laissez dorer 2 mn .

Ajoutez les champignons . Versez un verre de vin blanc. Versez un bouillon composé de 250 ml d'eau et du cube de bouillon de bœuf.

Ajoutez une cuillère à soupe de moutarde.

Salez et poivrez selon vos goûts. Saupoudrez de curry.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 12 mn

Repassez en mode dorer

Ajoutez 3 cuillères à soupe de farine et remuer à l'aide d'un fouet.

Quand la sauce a épaissi vous pouvez servir votre plat chaud avec un féculent de votre choix .

Spaghettis steaks hachés à la moutarde et au cookeo



Ingédients pour 5 personnes

5 steaks hachés

350 g de spaghettis

2 cuillères à soupe de moutarde

Huile d'olive

Sel

Poivre

1 cube de bouillon de bœuf

Préparation de ces spaghettis steaks hachés

Mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve.

Coupez les steaks en morceaux et faites des boulettes pendant que l'huile chauffe.

Faites revenir les boulettes de steak. Ajoutez les spaghettis que vous avez coupées en 2.

Emiettez le cube de bouillon de bœuf dans de l'eau et versez dans la cuve. (500 ml environ)

Salez et poivrez.

Mode cuisson rapide ou sous pression

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

Quand la cuisson est terminée ajoutez les 2 cuillères à soupe de moutarde, mélangez et servez chaud.

Comment faire cuire des magrets de canard au cookeo ?



Le cookeo est un multicuiseur . On l'utilise souvent couvercle fermé mais il peut aussi s'utiliser couvercle ouvert. C'est de cette façon que je vous propose de faire cuire des magrets de canard .

Ingrédients pour 4 personnes

2 magrets de canard

Préparation

Mode dorer

Taillader la peau des canards et placez les tout de suite côté peau dès le début de la fonction dorer.(pendant le préchauffage).

Faites dorer pendant 3 mn après la fin du préchauffage.

Retournez votre viande et faites la cuire pendant Minimum 2 mn pour une cuisson saignante et ajoutez de minute en minute pour une version plus cuite.Servez chaud .