Riz moules poivrons recette cookeo



Riz moules poivrons recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

300 g de riz

1 poivron

250 g de moules décoquillées congelées

200 g de petits pois congelés

1 oignon

1 cube de bouillon de bœuf

1 dose de Safran ou une cuillère à soupe de rizdor

Eau pour recouvrir les ingrédients

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

Sel

Poivre

Préparation

Epépinez le poivron et coupez le morceaux.

Coupez l’oignon en morceaux .

Mode dorer

Versez l’huile dans la cuve ,quand l’huile est chaude faites dorer les oignons.

Ajoutez les moules décoquillées.

Ajoutez en suite les morceaux de poivrons

Ajoutez le riz et les petits pois.

Versez l’eau pour recouvrir les ingrédients.

Salez et poivrez.

Emiettez le cube de bouillon de bœuf.

Ajoutez le rizdor.

Cuisson rapide ou sous pression

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

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

Quelques feuilles de persil

2 cuillères à café de concentré de tomates

Eau

2 cuillères à café de concentré de tomates

200 ml de crème fraîche

Préparation

Lavez et ciselez le persil

Décortiquez les crevettes.

Coupez les spaghettis en 2

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 coupés en 2.

Ajoutez les tomates pelées

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 et la crème fraîche, mélangez et servez chaud.

Filets maquereaux citron express cookeo



Filets maquereaux citron express cookeo

185 CALORIES 4 PP 0 SP

Ingrédients pour 4 personnes

4 filets de maquereaux

Papier sulfurisé

Sel

Poivre

Persil déshydraté

200 ml d’eau

Jus de citron

Préparation

Déposez du papier sulfurisé dans le panier vapeur du cookeo

Déposez les filets de maquereaux dans le panier vapeur

Salez, poivrez

Saupoudrez de persil déshydraté

Versez 200 ml d’eau dans la cuve.

Déposez le panier vapeur dans la cuve

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Servez chaud avec un filet de citron et d’huile d’olive

Moules chorizo cookeo - Recette cookeo



Moules chorizo cookeo

Parfois vous vous levez le matin et vous dites tiens je mangerai bien cela aujourd'hui. Une idée qui vous entête, une envie de chorizo .C'est un peu ce qui s'est passé mais en plus je voulais faire une recette de moules alors je fouine sur le net et j'adapte une recette de moules au chorizo pour le cookeo. Le résultat est super sympa n'hésitez pas à tester !!!!

Ingrédients pour 4 personnes

1kg de moules décortiquées congelées

100 g de chorizo

100 g d'oignons congelés

100 g de lanières de poivrons congelés

1 petit verre de vin blanc

200 ml d'eau

Huile d'olive

Préparation

Mode dorer

Faites dorer les oignons dans l’huile d’olive puis ajoutez les morceaux de chorizo, les lanières de poivron puis les moules décortiquées.

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

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn . Servez chaud

Temps de cuisson des

crevettes et des gambas au cookeo

Toujours dans la série des temps de cuisson au cookeo voici le temps de cuisson des crevettes ou des gambas. Vous pouvez téléchargez gratuitement le **PDF** des temps de **cuisso**n des poissons et des crustacés au cookeo.



CLIQUEZ ICI POUR TELECHARGEZ LE PDF

Temps de cuisson des poissons

,crustacés au cookeo : PDF gratuit

Vous trouverez ici les temps de cuisson des poissons ,coquillages et crustacés, préconisés par le cookeo . Vous pouvez téléchargez gratuitement le PDF en cliquant sur l'image . .

