Fiche cookeo gratin chou fleur



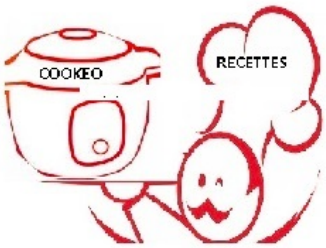
Fiche cookeo gratin chou fleur

315 CAL 8 PP 10 SP

Cookeo

Moulinex

Gratin de chou fleur



315 CAL **8 PP** **10 SP**

Ingrédients pour 4 personnes

1 kg de chou fleur
1 cuillère à soupe de moutarde
200 ml de crème fraîche
Sel
Poivre
140 g de gruyère râpé
200 g d'oignons
Huile d'olive
200 ml d'eau

Préparation

Sélectionnez le fonction ingrédients puis légumes et fruits . Puis indiquez 1000 g et versez 200 ml d'eau / Placez ensuite le panier vapeur . Lancez la cuisson avec un départ immédiat.
Quand la cuisson est terminée égouttez les choux fleur puis déposez les dans un plat qui va au four .
Préchauffez votre four à 180 ° .
Passez en mode dorer et versez de l'huile d'olive dans la cuve . Faites dorer les oignons puis ajoutez la crème fraîche et la moutarde.
Versez la préparation sur les choux fleur puis saupoudrez de gruyere râpé .
Placez le plat au four entre 20 et 30 mn à 180 °
Servez chaud

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

Fiche cookeo soupe de

poissons



Fiche cookeo soupe de poissons 180 CALORIES 4 PP 3 SP

Cookeo

Moulinex

Soupe de poissons

180 CALORIES 4 PP 3 SP



Ingrédients pour 4 personnes

250 g de dés de cabillaud
250 g de dés de lotte ou 500 g de poissons blancs
200 g de poireaux
2 oignons coupés en morceaux
Huile d'olive
2 tomates coupées en morceaux
1 l d'eau
2 cubes de bouillon de bœuf
1 cuillère à café de thym
1 cuillère à café de céleri
Mélange 5 baies

Préparation

Mode dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve et faites revenir les oignons puis les poireaux .
Ajoutez ensuite les tomates ,la cuillère à café d'ail, de thym,de céleri .
Saupoudrez de mélange 5 baies.
Versez l'eau avec les cube de bouillon de bœuf émietttés.
Ajoutez le poisson .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 12 mn préparation .
Mixez l'ensemble et servez chaud

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

Fiche cookeo Gnocchis tomate



Fiche cookeo Gnocchis tomate

Cookeo

Moulinex

Gnocchis tomate



Ingrédients pour 5 personnes

750 g de gnocchis
1 cube de bouillon de bœuf
1 boite de tomates concassées
2 cuillères à soupe de crème fraîche
Sel
Poivre
300 ml d'eau

Préparation

Ajoutez dans la cuve les gnocchis, les tomates concassées.
Salez et poivrez selon votre convenance.
Versez 300 ml d'eau avec le cube de bouillon de bœuf émietté .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez une minute .
Quand la cuisson est terminée ajoutez les 2 cuillères à soupe de crème fraîche .
Servez chaud .

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

Soupe Méditerranéenne fiche cookeo



Soupe Méditerranéenne fiche cookeo

Cookeo

Moulinex

Soupe Méditerranéenne

Ingrédients

500 g de légumes méditerranéen congelés
1200 ml d'eau
1 cube de bouillon de bœuf
Sel
Poivre
1 petite boite de concentré de tomates



Préparation

Déposez les 500 g de légumes méditerranéens congelés.
Versez 1200 ml d'eau avec le cube de bouillon de bœuf émietté

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 10 mn
Quand la cuisson est terminée mixez l'ensemble de la préparation .
Ajoutez le concentré de tomates et consommez chaud .

10 recettes cookeo pommes de terre et viandes



10 recettes cookeo pommes de terre et viandes

Pommes de terre au lard

Moulinex cookeo

Pommes de terre au lard

Criki Cmoi



Ingrédients :

Pour 2 personnes

Huile d'olives, 1 barquette de lardons fumés, 1 oignon émincé, 4 pommes de terre coupées en 4, 1 cas de farine, 1 verre de vin blanc et 1 verre d'eau.

Faire dorer l'oignon et les lardons dans l'huile d'olives, ajouter les pommes de terre, saupoudrer de farine, bien remuer, ajouter le vin blanc et l'eau.

Cuire 8 mns en cuisson rapide.

Bon appétit !

Pommes de terre corned beef

Moulinex cookeo

Pomme de terre corned beef

Frédérique le Roux



Ingrédients :

pour 2 personnes

6 pommes de terre moyennes
1 boite de corned beef
1 oignon
200cl de fond de veau
sel poivre

Faire revenir dans 1 cuillère d huile pimentée l'oignon et les pommes de terre puis ajouter le liquide le sel et le poivre mettre en cuisson rapide pendant 24 mn

Quand c est terminé rajouter le corned beef coupé en morceaux refermer et laisser 5 bonnes minutes le boeuf va fondre doucement.

Accompagner d'une salade.
bon appétit.

© https://www.facebook.com/Cookeo.recettes

Pommes de terre bacon

cookeo

pdt/bacon

-2paquets d'allumettes bacon
-1boîte de fromage Elle et Vire à la ciboulette
-échalotte en poudre
-60ml de vin blanc
-150ml d'eau
-Poivre
-pdt

Faire revenir les pdt coupées et les allumettes.
Ajouter les autres ingrédients, remuer.
Cuisson rapide 10 minutes.

https://www.facebook.com/groups/305294616240741/

cookeo

Pommes de terre farcies

cookeo

pommes de terre farcies

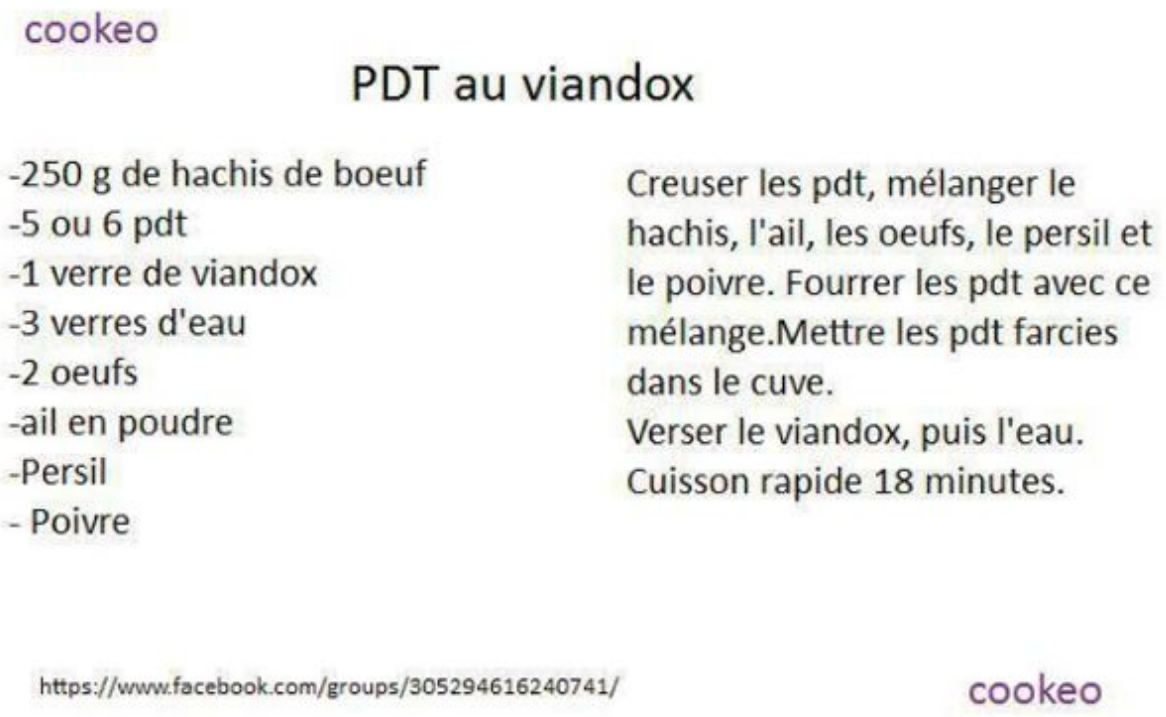
·6 à 8 pdt
·lardons/dés de jambon
·champignons
·6 à 8 vache qui rit
·Crème fraîche
·farce

Faire revenir lardons, dés de jambon et champignons. Ajouter les "vache qui rit " et laisser fondre.Réserver au réfrigérateur.
Faire cuire les pdt à la vapeur, 20 mins maxi.
Une fois refroidies, les couper en 2, les creuser, et remplir de farce.
Mettre au four avec un peu de crème.

https://www.facebook.com/groups/305294616240741/

cookeo

Pommes de terre au viandox



Pommes de terre farcies de Sandrine



Pommes de terre aux 2 jambons

Moulinex cookeo

Pomme de terre boulangere aux 2 jambons

Karine Lauriane Timéo



Ingrédients :

Pour 4 personnes

500g pommes de terre
4 tranche jambon cuit
4 tranche jambon de savoie
3 oignon
2 gousses d ail
1 branche de thym
5cl de vin blanc
25cl de bouillon de legume
1 trait d huile
sel poivre

Eplucher oignons ,ails et pdt couper les pdt en rondelles.

Faire dorer l oignon l ail et le thym avec de l huile verser le vin porter a ebullition ajouter les pdt et le bouillon retirer le thym.

Couper le jambon en lamelle puis mettre dans la cuve avec les pdt cuire en mode cuisson rapide 10min .

Pommes de terre vin blanc franc comtoise

cookeo

PDT au vin blanc façon franc comptoise

Pour 6 pers.
-1, 2 kg de pdt
-2 oignons
-750 ml de vin blanc sec
-250 g de lardons allumettes fumés
-Saucisse de Montbéliard
-Saucisse de Morteau
-Sel et poivre

Alterner une couche de pdt, quelques lardons et oignons coupés en lamelles ni trop fines ni trop épaisses.
Sel poivre entre chaque couche.
Au dessus y déposer vos saucisses (saucisse de morteau coupées en rondelles).Arroser le tout de vin blanc.Cuisson rapide 15 mins.

https://www.facebook.com/groups/305294616240741/

cookeo

Pommes de terre à la savoyarde



Pommes de terre sauce cheddar



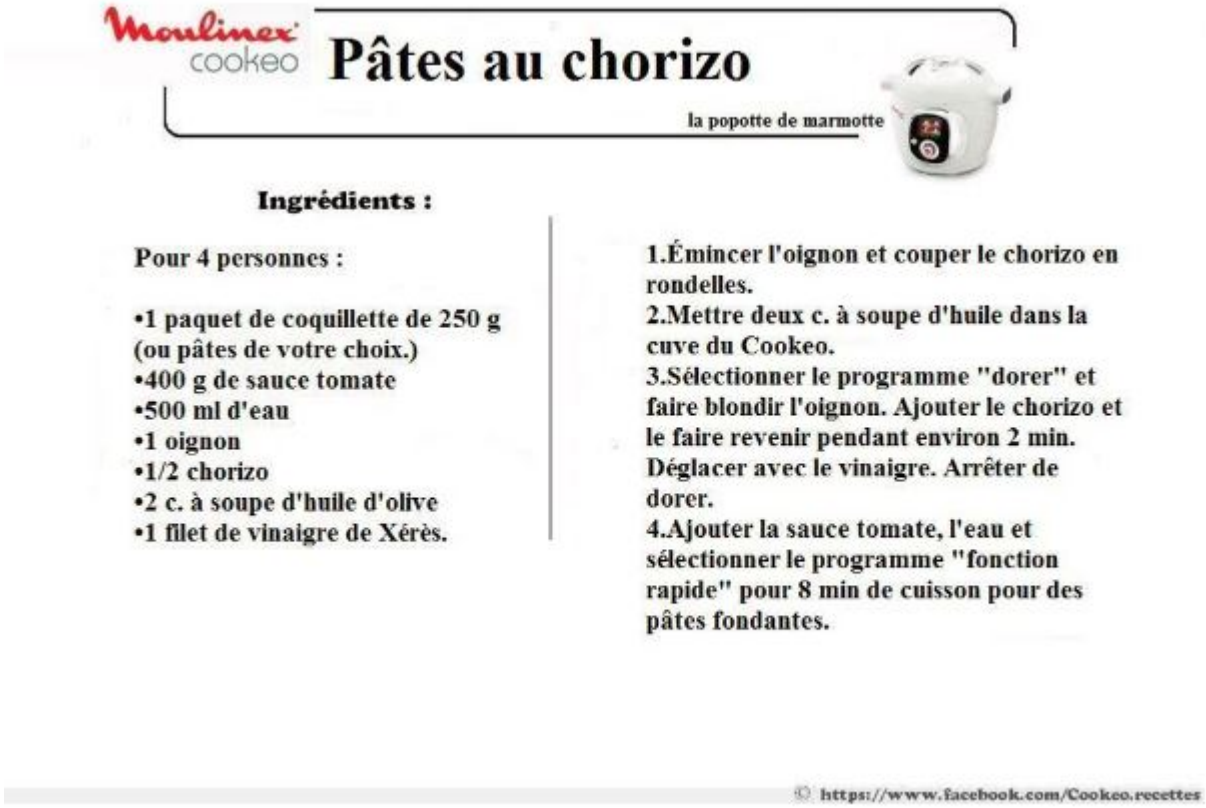
---

10 recettes cookeo pennes et pâtes vol 2



10 recettes cookeo pennes et pâtes

Pâtes au chorizo



Pâtes serpentini à l’italienne

Moulinex cookeo

Pâtes Serpentini à l'italienne

Stéphanie Zamprogna



Ingrédients :

pour 4 personnes:

350g de pâtes serpentini,
6 tranches de jambon de pays,
3 gousses d'ail,
200g de tomates séchées,
250g de tomates cerises,
1/2 bouquet de basilic,
100g de copeaux de parmesan,
huile d'olive.

Faire cuire les pâtes en mode "ingrédients", "riz blanc" et suivre les instructions. les égoutter.

Passer en mode "dorer" et faire revenir le jambon et l'ail dans un peu d'huile d'olive. ajoutez les tomates séchées (tout ça environ 2 mn).

Passer en mode "cuisson rapide" et ajouter les tomates cerises. laisser cuire 3 mn. rajouter les pates, le parmesan et le basilic et bien mélanger! c 'est pret!

Pâtes grecques merguez

cookeo

Pâtes grecques/merguez/légumes

Pour 3 pers.
- 5-6 Merguez
- 200 gr de pâtes grecques
- 6 petites carottes/2 courgettes
- 2 oignons/ail
-- 500 ml de bouillon de légumes (un cube dissous dans l'eau)
- sel, paprika, poivre, cayenne

Mode dorer,cuire les merguez coupées en morceaux + ail + oignons pendant 2-3 mins.
En mode cuisson rapide : Ajouter carottes, courgettes, 500 ml bouillon légumes et pâtes 7 mins.

https://www.facebook.com/groups/305294616240741/

cookeo

Pâtes poulet vache qui rit

cookeo

Pattes Poulet Vache qui rit

Pour 2 pers.
-300 g de filets de poulet
-5 cl de crème fraiche
-6 Vaches qui rit
-200gr de Pattes
-350 ml d'eau avec bouillon pâtes maggi
- Sel et poivre

Faire dorer les filets de poulet, pendant que cela dore, mélanger vache qui rit et crème
Ajouter pattes, eau et bouillon.
Mettre le mélange, remuer, saler, poivrer.
Cuisson rapide 3 minutes.

https://www.facebook.com/groups/305294616240741/

cookeo

Pâtes à l'espagnole

cookeo

pattes à l'Espagnole

-2 blancs de poulet
-250g de lardons
- la moitié d un chorizo
-1 oignon/ 2 courgettes
-1 poivron/8 tomates grappe
-1 sachet d'épice espagnole
-500 ml d'eau
-500 g de pattes

Faire dorer le poulet en morceaux,les lardons, le chorizo, l'oignon.
Ajouter les courgettes et les tomates coupées, cuisson rapide 5 minutes.
A la fin, mettre les pattes, l'eau, sel, poivre.
Cuisson rapide 4 minutes.

https://www.facebook.com/groups/305294616240741/

cookeo

Pâtes aux boulettes



Pâtes aux boulettes

proposée par Nathalie Remond



Ingrédients

pour 4 personnes :

400 g de coquillette
480 g de mini boulette apéro
200 ml de sauce tomate
850 ml d'eau
sel et poivre

Mettre tous dans le cookéo sauf les boulettes
· bien mélanger
· faire cuire sous la recette tortellini au jambon (2 minutes de cuisson)
à la fin de la cuisson, ajouter les boulettes qui ont été cuite a l avance au micro onde

©https://www.facebook.com/Cookeo.recettes

Pâtes aux boulettes 2

cookeo

Pâtes aux boulettes

Doria Ruggiero

Pour 4 personnes:

1 oignon
500g de pâtes
450g de boulettes
1 gros pot de coulis de tomate
eau
Sel, poivre
herbes de provences

En mode dorer, faire revenir l'oignon coupé en morceaux et les boulettes avec un peu d'huile.
Mettre les pâtes , remuer.
Ajouter le coulis, les assaisonnement et de l'eau pour couvrir la préparation
Passer en cuisson rapide pendant 7 minutes environ.

Les boulettes peuvent être réalisées avec de la viande hachée, de l'oignon en poudre, du persil, du paprika et du cumin.

https://www.facebook.com/groups/305294616240741/

cookeo

PENNES

Pennes poulet au gourgonzola

Pennes poulet au gourgonzola



Pennes rigate carbonara

cookeo

Penne rigate carbonrara allégée tagliatelles carottes, courgettes

Didine nini

Ingrédients :

- des pâtes
- des lardons
-1 oignon.
- un bouillion de cube de volaille
- un peu de parmesan
- 1 petit pot de crème fraîche a 4%.
- quelques carottes et courgettes.

Faire dorer des lardons avec une oignon.
Puis ajouter les pâtes recouvrir d eau
Ajouter un bouillion de cube de volaille
Ajouter un peu de parmesan et petit pot de crème fraîche a 4%.
Râper avec un économe quelques carottes
et courgettes.
Les déposer dans le panier vapeur.
Et mettre en cuisson rapide 3 minutes.
A la fin de la cuisson ajouter un petit pot de crème à 4%

https://www.facebook.com/groups/305294616240741

cookeo

Pennes crème fraîche et lardons

cookeo

Penne crème fraiche et lardons

Ingrédients :
Pour 4 personnes

- 500gr de penne
- 750ml d'eau
- sel
- 40cl de crème fraiche liquide
- 300gr de jambon fumé ou des lardons
- épice: pasta basilico

- Mettre les pates dans la cuve avec l'eau et du sel. Cuisson rapide 4 mn
- Puis ajouter le jambon et la crème fraiche avec les épices.
- Prolonger la cuisson 1mn

https://www.facebook.com/groups/305294616240741/

cookeo

Pennes 4 fromages

cookeo

Pennes 4 fromages/ bacon

-250g de pâtes.
-100g de fromage de chèvre frais
-75 g de roquefort
-100g de gruyère râpé
-1 boule de mozzarella
-20cl crème semi épaisse ou épaisse
-100 g d'allumettes de bacon ou lardons
-500 ml d'eau.
-1 cube bouillon bœuf ou légumes.

Cuire les pâtes dans le bouillon cuisson rapide 7 mins (moitié du temps indique sur votre paquet). Après cuisson ajouter fromages, crème fraîche, bacon ou lardons. Mélanger. Cuisson rapide 3 minutes.

https://www.facebook.com/groups/305294616240741/

cookeo

RecettesCookeo.net



Ces fiches appartiennent à leurs auteurs en cas de réclamation la fiche sera immédiatement retirée sur simple demande

---

10 recettes cookeo pâtes et pennes vol 1



10 recettes cookeo pâtes et pennes vol 1

Pâtes



Pâtes aux boulettes de veau



Pâtes carbonara au curry

Pâtes carbonara au curry



Pâtes carbonara au curry

proposée par Elodie Dubus-Domagala



Ingrédients

pour 4 personnes

200g de pate farfalle mini (que je cuit avant la recette dans le cookeo, fonction riz blanc 9min cuisson parfaite)
160g de lardon ou emincé de lardon (moins gras)
40cl de creme fraiche
curry a volonté selon votre gout

Apres avoir fais cuire les pates sous la fonction riz blanc je les reserve
je selectionne manuellement dorer et je dore mes lardons plus ou moins selon votre gout.
j'ajoute ensuite la creme fraiche et le curry , je melange .
j'ajoute les pates et si vos pates sont deja froide je selectionne juste rechauffage , pas de cuisson .
et j'ai tester maintiens au chaud sur le reste du diner c'est moins cremeux mais encore super bon!

©https://www.facebook.com/Cookeo.recettes

Pâtes carbonara

cookeo

Pâtes à la carbonara

Amandin Ette

Ingrédients :

Pour 4 personnes

- 1 oignon
- 300 g de lardons fumés
- 2 jaune d'oeufs
- 25 cl de creme fraiche
- 350 ml d'eau
- 300 g de pates crus
- sel, poivre

En mode DORER, faire revenir l'oignon dans un peu d'huile
Ajouter les lardons, 2 jaunes d'oeufs battus avec les 25 cl de creme fraiche
Ajouter 350 ml d'eau et les pates
sel, poivre, mélanger le tout

Mettre en mode tortellini au jambon.

Ajouter 60g de parmesan en fin de cuisson

https://www.facebook.com/groups/305294616240741

cookeo

Pâtes carbonara express

cookeo

Pates façon carbonara " express

Stephanie Choquart Fernandez

Ingrédients :

Pour 4 personnes

- 200g de lardons
- 1 bouillon cube
- eau
- un petit pot de crème fraiche
- parmesan

en mode dore, faire revenir les lardons dans un filet d'huile.
Ajouter 500g de pates coquillettes
couvrir d'eau (avec le bouillon)
Cuisson rapide 4 min
une fois terminé, ajouter la crème fraiche et le parmesan

https://www.facebook.com/groups/305294616240741

cookeo

Pâtes crème basilic au cookeo

Cookeo

Pâtes crème basilic

Jean-Philippe Rousseau



Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de pâtes

1 bouquet de basilic

1 gousse d'ail

150 g de crème fraîche

50 g de parmesan râpé

Huile d'olive

Sel

Poivre

Lavez et ciselez le basilic. Epluchez l'ail et coupez le en morceaux ou hachés le avec un hachoir.

Mode dorer

Faites revenir dans de l'huile d'olive les morceaux d'ail et le basilic ciselé. Réservez l'ensemble de ces ingrédients ;

Versez dans la cuve les pâtes et recouvrez d'eau (minimum 200 ml).

Mode cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 5 mn (le temps indiqué sur le paquet de pâtes divisé par 2).Quand la cuisson est terminé ouvrez votre cookeo et ajoutez aux pâtes la crème fraîche et les morceaux d'ail et le basilic ainsi que le parmesan .Mélangez tous les ingrédients.

Servez chaud.

Pâtes à la vodka

Moulinex cookeo

Pâtes à la Vodka

Elodie Somme-r



Ingrédients :

Pour 4 personnes:

200g de lardons fumés,
1 oignon,
400g de pennes (pâtes),
200ml crème fraîche épaisse,
140ml de concentré de tomates,
15cl de vodka,
parmesan,
une pincée de piment doux,
poivre.

En mode doré, faire revenir les lardons puis l'oignon émincé. Ajouter le concentré de tomate, la crème fraîche, le piment doux, le poivre et mélanger.

Ensuite, ajouter la Vodka. En mode cuisson rapide, ajouter les pâtes à la préparation et environ 20cl d'eau.

Cuire 10mn. A la fin de la cuisson, les pâtes étaient un peu justes.
Maintenues au chaud environ 10mn, elles étaient au top

Pâtes pennes aux saucisses de Diots

Moulinex cookeo

Pâtes "Pennes" aux saucisses de Diots

Mamsèle Joëlle



Ingrédients :

2 personnes :

250 gr de pâtes "pennes"
4 petites tomates,
2 saucisses de Diots de Savoie (coupées en rondelles)
curry,
sel, poivre,
ail,
persil.
bouillon cube "légumes bio"

En mode cuisson rapide mettre dans le cookeo tout les ingredients , et couvrir du bouillon (cube +eau) et mettre 8mn en cuisson rapide

Pâtes penne bolognaise

Pâtes Penne à la bolognaise

Laurence Laurent



Ingrédients :

Pour 4

500 g de viande hachée,
500 g de pates penne,
1 boite coulis tomate 200G
Ail
Eau (environ ~ 800ml /1L)

En mode dorer
Faire dorer de l'ail et la viande,
ensuite rajouter les pâtes, coulis, eau.

Cuisson rapide j'ai mis 6 mm et les pates étaient "al dente" après ça dépend comment vous aimez les pâtes !!!!

on peut rajouter selon les gout des herbes, ou remplacer ail par oignon etc....

Pâtes au chorizo

Pâtes au chorizo

la popotte de marmotte



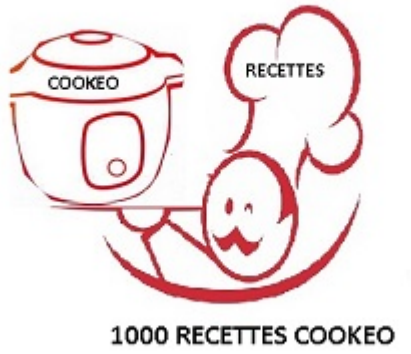
Ingrédients :

Pour 4 personnes :

- 1 paquet de coquillette de 250 g (ou pâtes de votre choix.)
- 400 g de sauce tomate
- 500 ml d'eau
- 1 oignon
- 1/2 chorizo
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 filet de vinaigre de Xérès.

1.Émincer l'oignon et couper le chorizo en rondelles.
2.Mettre deux c. à soupe d'huile dans la cuve du Cookeo.
3.Sélectionner le programme "dorer" et faire blondir l'oignon. Ajouter le chorizo et le faire revenir pendant environ 2 min. Déglacer avec le vinaigre. Arrêter de dorer.
4.Ajouter la sauce tomate, l'eau et sélectionner le programme "fonction rapide" pour 8 min de cuisson pour des pâtes fondantes.

© https://www.facebook.com/Cookeo.recettes



Riz cantonais une recette cookeo : une saveur du monde

Cookeo
Moulinex

Riz cantonais



Ingrédients pour 6 personnes

360 g de riz (60 g par personne)
3 œufs (1 pour 2 personnes, 2 pour 4 personnes)
Petits pois congelés 3 cuillères à soupe
150 g d'oignons congelés
3 cuillères à soupe de crevettes congelées cuites
3 cuillères à soupe de lardons
1 cuillère à soupe de sauce soja
3 cuillères à soupe d'huile (sésame de référence)
500 ml d'eau

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

Préparation

Mode dorer

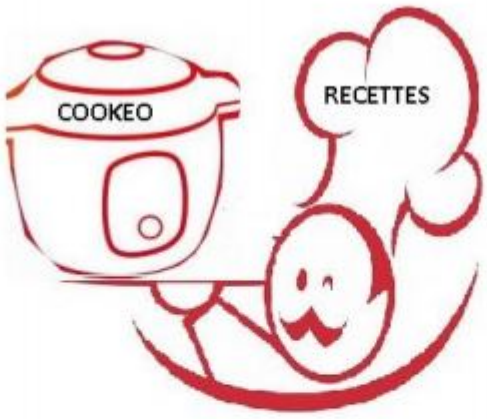
Versez l'huile dans la cuve et cassez les œufs. Battez les oeufs en brouillade puis réservez-les.
Faites dorer les lardons puis les oignons.
Ajoutez le mais, les crevettes, le riz.
Versez l'eau et la sauce soja. Salez selon votre convenance. (Pas trop).

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez la moitié du temps indiqué sur le paquet du riz.
Mélangez en fin de cuisson les œufs en brouillade .

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

Voici la fiche de la recette cookeo riz cantonais, une recette inspirée de la clé USB Moulinex recettes du monde .



1000 RECETTES COOKEO

Recette cookeo purée de pommes de terre au Saint Agur



Recette cookeo purée de pommes de terre au Saint Agur

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de pommes de terre coupées en morceaux

Sel

Poivre

250 ml de lait

1 cube de bouillon de bœuf

15 g de Saint Agur

2 cuillères à soupe de crème fraîche

Préparation

Ajoutez les pommes de terre et le lait dans la cuve .

Salez et poivrez.

Ajoutez le cube de bouillon de bœuf .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 15 mn

Mixez l’ensemble de la préparation

Ajoutez le Saint Agur et la crème fraîche

Servez chaud

Cookeo

Moulinex

Purée de pommes de terre au Saint Agur



Ingrédients pour 4 personnes

400 g de pommes de terre coupées en morceaux
Sel
Poivre
250 ml de lait
1 cube de bouillon de bœuf
15 g de Saint Agur
2 cuillères à soupe de crème fraîche



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

Préparation

Ajoutez les pommes de terre et le lait dans la cuve .
Salez et poivrez.
Ajoutez le cube de bouillon de bœuf .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 15 mn
Mixez l’ensemble de la préparation
Ajoutez le Saint Agur et la crème fraîche
Servez chaud

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

Recette cookeo été artichaut

sauce au thon

Cookeo Moulinex

Artichauts sauce au thon

Ingrédients pour 4 personnes

12 fonds d'artichaut congelés
1 boite de thon au naturel
2 œufs
3 cuillères à soupe de crème fraîche
1 cuillère à soupe de moutarde
1 citron
sel
poivre



Préparation

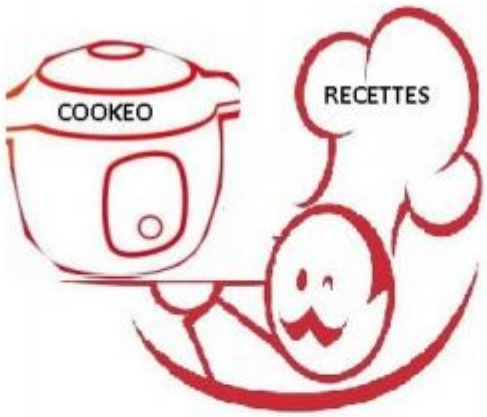
Faites cuire les œufs dans de l'eau pendant 10 mn.
Passez les œufs sous l'eau pour les refroidir et les écaler.
Ouvrez la boîte de thon et égouttez le thon. Emiettez le thon. Placez le thon dans le bol d'un mixeur, ajoutez les œufs et hachez l'ensemble. Ajoutez la cuillère de moutarde, les 3 cuillères de crème fraiche, le jus d'un citron que vous avez pressé, salez et poivrez si nécessaire.
Cuisson rapide
Programmez 10 mn
Egouttez les fonds d'artichauts. Remplissez les cavités des fonds d'artichauts avec la préparation de thon.

Placez au frigo.

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

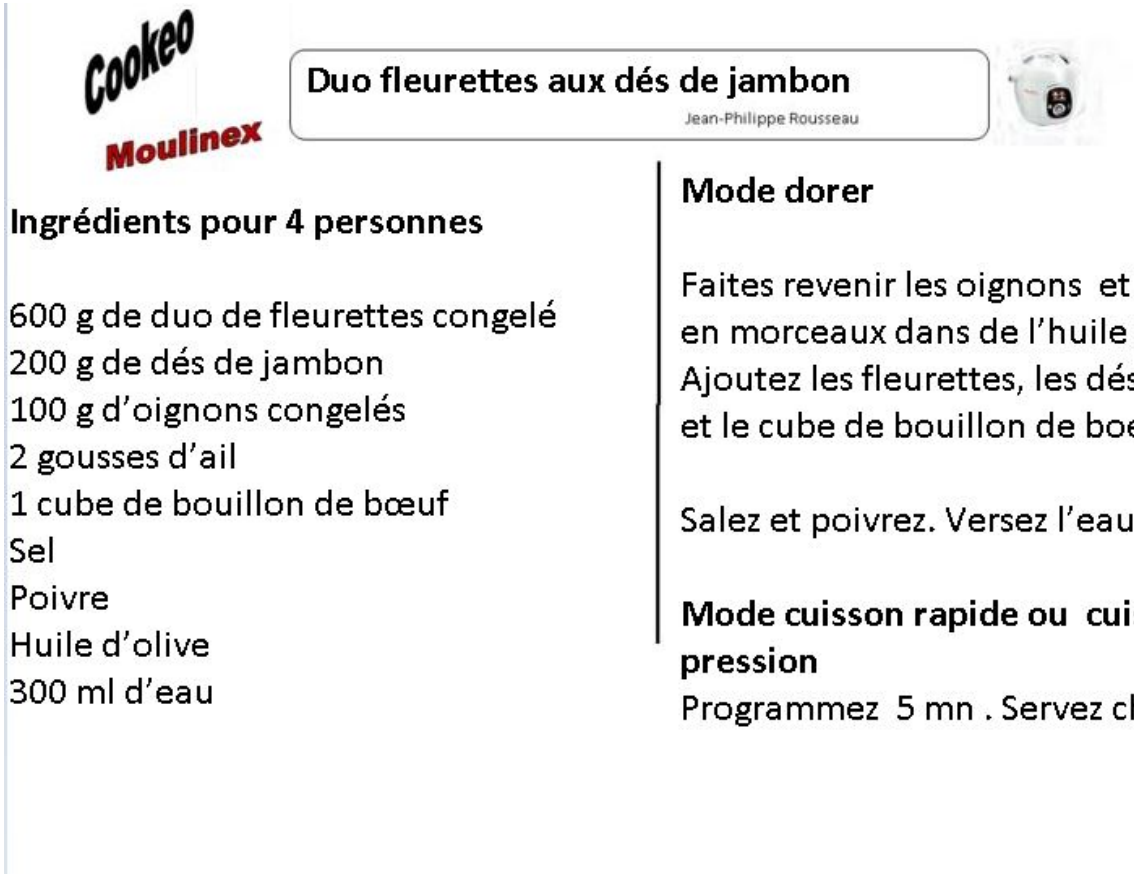
http://sport-et-regime.com/category/cookeo/

Recette cookeo été artichaut sauce au thon. Vous pouvez imprimez ou créer un PDF de cette fiche en cliquant sur l'un des 2 onglets en haut à droite de l'article.



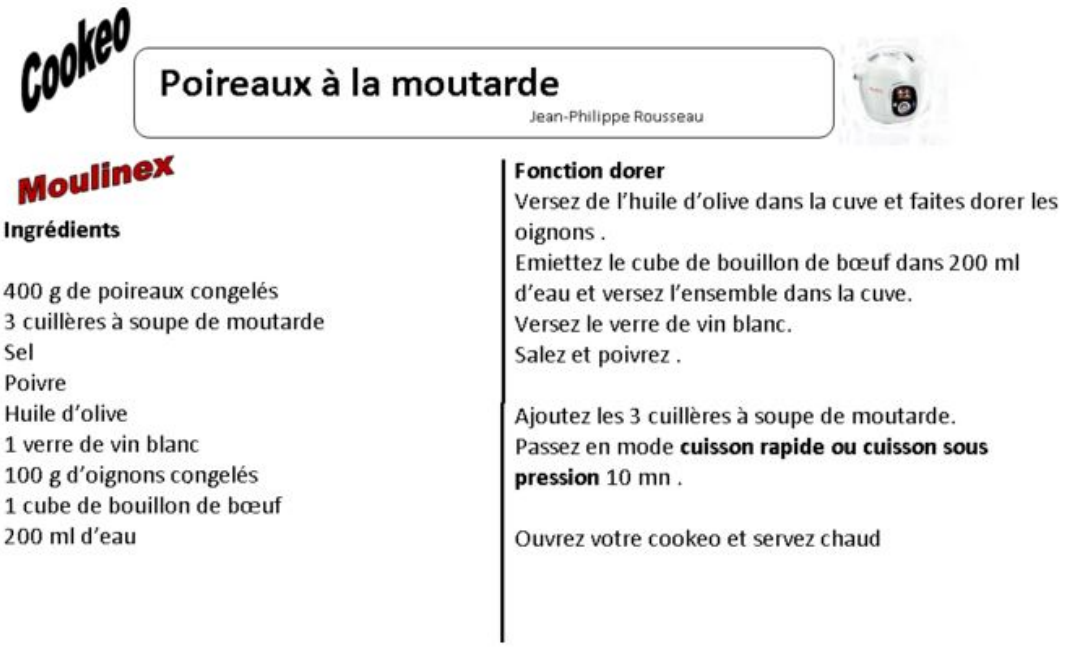
1000 RECETTES COOKEO

Fiche recette cookeo : duo de fleurettes au jambon



Téléchargez gratuitement la fiche recette cookeo de cette recette de duos de fleurette aux dés de jambon en cliquant **ICI ou sur l'image**

Fiche cookeo poireaux moutarde PDF à télécharger



Téléchargez gratuitement la fiche de cette recette cookeo poireaux à la moutarde en cliquand sur l'image ou ICI

Fiche recette cookeo : poireaux à l'orientale



Téléchargez gratuitement cette fiche recette cookeo de poireaux à l'orientale en cliquant sur l'image ou **ICI**

Fiche idée recette cookeo : pois chiches au curry

Cookeo

Pois chiches au curry

Jean-Philippe Rousseau



Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes

2 oignons

4 gousses d'ail

400g de pois chiches cuits

400 g de tomates pelées

1 cuillère à café de curcuma

1 cuillère à café de curry

1 cuillère à soupe de coriandre moulue

Sel Poivre

Huile d'olive

Mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve et faites revenir l'ail et les oignons coupés en morceaux .

Ajoutez les épices : curcuma et curry ainsi que la coriandre moulue.

Ajoutez les pois chiches et les tomates pelées et leur jus

Versez un verre d'eau

Mode cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn de cuisson et servez chaud .

Voici une fiche de recette cookeo de pois chiches au curry pour vous donner des idées de recettes.Bon appétit à toutes et à tous

Ingrédients pour 4 personnes

2 oignons

4 gousses d'ail

400g de pois chiches cuits

400 g de tomates pelées

1 cuillère à café de curcuma

1 cuillère à café de curry

1 cuillère à soupe de coriandre moulue

Sel

Poivre

Huile d'olive

Préparation des pois chiches

Mode dorer

Versez de l’huile dans la cuve et faites revenir l’ail et les oignons coupés en morceaux .

Ajoutez les épices : curcuma et curry ainsi que la coriandre moulue.

Ajoutez les pois chiches et les tomates pelées et leur jus et la cuillère à soupe de coriandre moulue.

Versez un verre d’eau

Mode cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn de cuisson et servez chaud .

Vous pouvez téléchargez la fiche en cliquant sur l’image ou **ICI**

Pour plus de recettes c’est **ICI** pour 700 recettes