### Fiche cookeo diététique Saint Jacques aux poireaux



Fiche cookeo diététique Saint Jacques aux poireaux

165 CALORIES 4 PP 4 SP



#### Saint Jacques aux poireaux

165 CAL

4 SP 4 PP



#### 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

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

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

http://recettescookeo.net/

# Fiche cookeo risotto saumon poireaux



## Fiche cookeo risotto saumon poireaux

### Une recette cookeo à tenter .



Risotto saumon poireaux



#### Ingrédients pour 5 personnes

300 g de riz
500 g de dés de saumon
200 g de poireaux frais ou congelés
100 g d'oignons congelés
Sel
Poivre

2 cuillères à soupe de moutarde 2 cuillères à soupe de crème fraîche 1 petit verre de vin blanc 300 ml d'eau

#### Préparation

Versez dans la cuve les dés de saumon, les poireaux, le riz et les oignons congelés. Versez le verre de vin blanc Salez et poivrez. Recouvrez d'eau .

#### 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 la moutarde et la crème fraîche. Servez chaud.

## 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



#### Crevettes coriandre



#### 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.

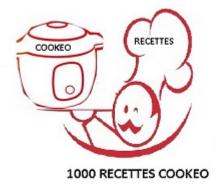
Ajoutez les crevettes dans la cuve puis le lait de coco, le fumet de poisson, la cuillère à café de purée de coriandre, le jus de citron vert. Versez le piment de Cayenne. Salez et poivrez selon votre convenance.

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 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



### **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



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

#### 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

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



### 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.



#### 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.

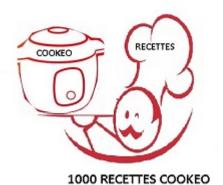
#### Cuisson rapide ou sous pression

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/



# Recette cookeo diététique moules marinières



#### Ingrédients pour 4 personnes

600 g de moules décortiquées congelées

250 ml de vin blanc

More of the least 150 g d'oignons congelés

moules

Poivre/

**le**ight

Choisissez la fonction recette express puis sélectionnez « moules marinières

Recette po cooke de colseé

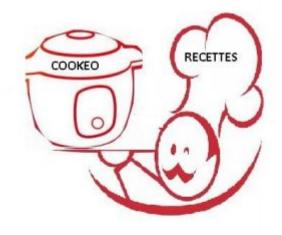
èreses morcea Gre tigtos, le l'ile lonc tette saupoudrez de persil. et

de

Vous imprimez pouvez créer PDF de cette fiche cliquant sur en l'un des 2 onglets haut en droite de l'article.







### **1000 RECETTES COOKEO**

# Recette cookeo lotte aux lardons



#### Lotte aux lardons



#### Ingrédients pour 4 personnes

400 grammes de lotte dessossée 100 grammes de lardons 4 cuillères à café de fond de volaille MAGGI 200 grammes d'oignons tige en rondelle 150 millilitres d'eau 300 grammes de carottes en rondelles

#### Préparation

Faites dorer les lardons et les oignons
Ajoutez les morceaux de lotte ,les carottes
Versez 200 millilitres d'eau ainsi que les 4 cuillères à café de fond de volaille MAGGI
Cuisson sous pression 10 minutes



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

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

Voici une recette cookeo lotte aux lardons de l'application mon cookeo . Vous pouvez imprimer ou créer un PDF de cette fiche .

### Saumon moules à la crème fraîche : fiche idée recette cookeo



#### Saumon et moules à la crème fraîche



cookeorecettes jp roussseau

#### Ingrédients pour 4 personnes

600 g de filet de saumon

2 cuillères à soupe de crème

200 g de champignons de Paris congelés

100 g d'oignons congelés

100 g de moules cuites décortiquées congelées.

Huile d'olive

Sel

Poivre

1 verre de vin blanc

200 ml de fumet de poisson

Persil déshydraté

#### Mode dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve et faites dorer les oignons quand l'huile est chaude.

Ajoutez ensuite le saumon que vous avez découpé en morceaux . Déposez les moules cuites décortiquées congelées .

Ajoutez les champignons de Paris . Versez le fumet de poisson et le verre de vin blanc .

Salez et poivrez selon votre convenance. Saupoudrez de persil déshydraté.

#### Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 5 mn de cuisson.

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

### Ingrédients pour 4 personnes

600 g de filet de saumon

2 cuillères à soupe de crème

200 g de champignons de Paris congelés

100 g d'oignons congelés

100 g de moules cuites décortiquées congelées.

Huile d'olive

Sel

Poivre

1 verre de vin blanc

Persil déshydraté

## Préparation de ce saumon moules crème fraîche

#### Mode dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve et faites dorer les oignons quand l'huile est chaude.

Ajoutez ensuite le saumon que vous avez découpé en morceaux . Déposez les moules cuites décortiquées congelées .

Ajoutez les champignons de Paris . Versez le fumet de poisson et le verre de vin blanc .

Salez et poivrez selon votre convenance. Saupoudrez de persil déshydraté.

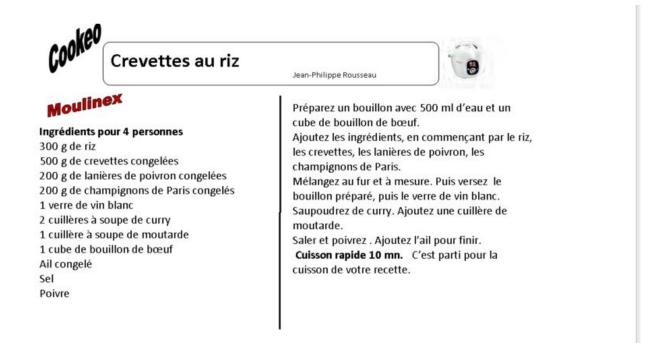
#### Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 5 mn de cuisson .

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

Vous pouvez imprimer ou créer un PDF de cet article (en cliquant sur PDF ou sur le bouton impromante en haut à droite de l'article)

# Crevettes au riz : une Fiche recettes cookeo



Téléchargez gratuitement cette fiche recette cookeo de crevettes au riz en cliquant sur l'image ou <a href="ICI">ICI</a>.

Encore une recette cookeo facile à réaliser

Plus de recettes ICI 700 RECETTES

# 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