Fiche cookeo diététique Saint Jacques aux poireaux



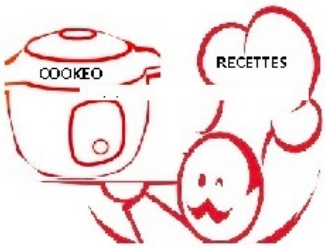
Fiche cookeo diététique Saint Jacques aux poireaux

165 CALORIES 4 PP 4 SP

Cookeo

Moulinex

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 .

Cookeo Moulinex

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

Cookeo Moulinex

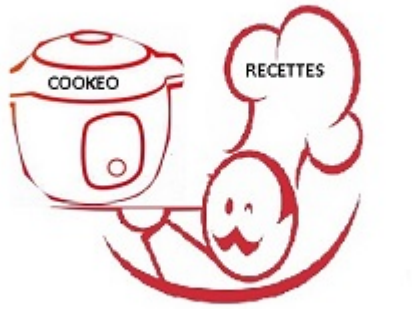
Crevettes coriandre

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

Cookeo Moulinex

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



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

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

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



1000 RECETTES COOKEO

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.

Cookeo

Moulinex

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/



1000 RECETTES COOKEO

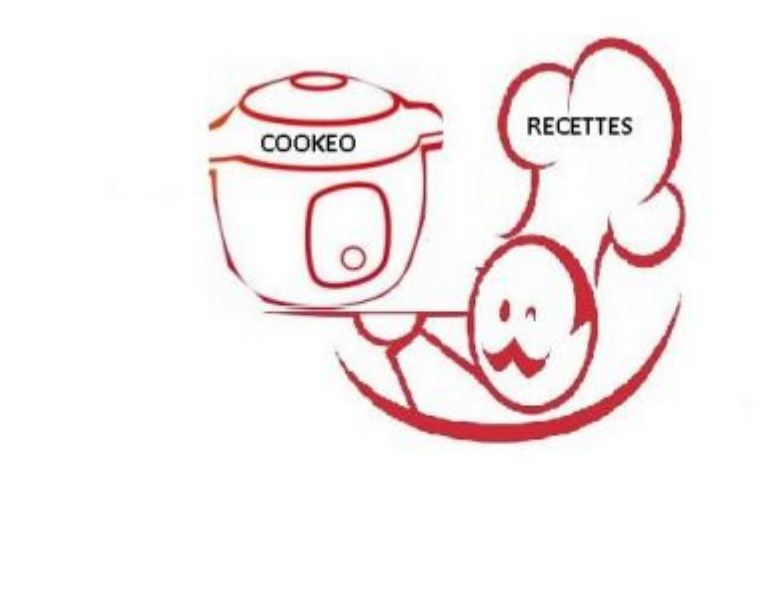
Recette cookeo diététique moules marinières



Voici une Recette cookeo diététique moules marinières. Cette recette présente 135 calories et 3 propoints pour les amateurs de recettes weight watchers.

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 ICI



1000 RECETTES COOKEO

Recette cookeo lotte aux lardons

Cookeo Moulinex

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

Cookeo Moulinex

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

200 ml de fumet de poisson

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.

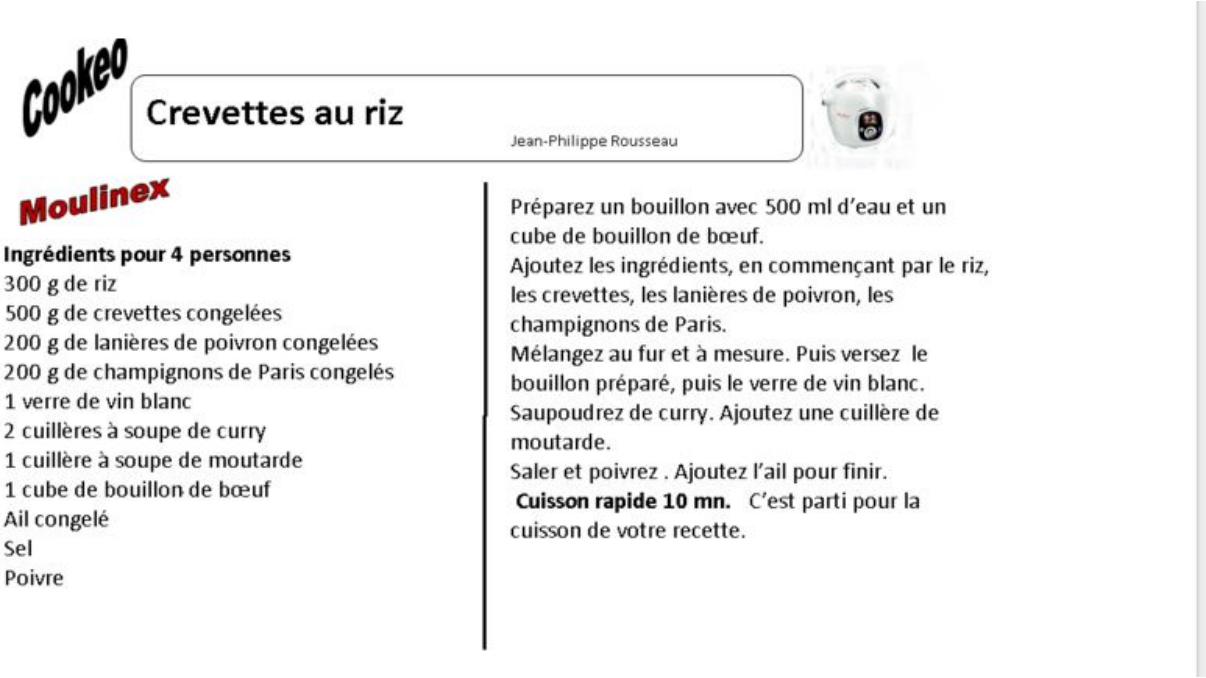
Cuisson rapide ou cuisson sous pression

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


Cookeo

Crevettes au riz

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes
300 g de riz
500 g de crevettes congelées
200 g de lanières de poivron congelées
200 g de champignons de Paris congelés
1 verre de vin blanc
2 cuillères à soupe de curry
1 cuillère à soupe de moutarde
1 cube de bouillon de bœuf
Ail congelé
Sel
Poivre

Préparez un bouillon avec 500 ml d'eau et un cube de bouillon de bœuf.
Ajoutez les ingrédients, en commençant par le riz, les crevettes, les lanières de poivron, les champignons de Paris.
Mélangez au fur et à mesure. Puis versez le bouillon préparé, puis le verre de vin blanc.
Saupoudrez de curry. Ajoutez une cuillère de moutarde.
Saler et poivrez . Ajoutez l'ail pour finir.
Cuisson rapide 10 mn. C'est parti pour la cuisson de votre recette.

Téléchargez gratuitement cette fiche recette cookeo de crevettes au riz en cliquant sur l'image ou ICI .

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

//