

Fiche cookeo longe porc curry



Fiche cookeo longe porc curry

Cookeo

Longe de porc au curry

Jean-Philippe Rousseau



Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes

Une longe de porc sans os 800 grammes
200 g de champignons de Paris congelés
1 cube de bouillon de boeuf
Poivre
200 g d'oignons congelés
curry
1 verre de vin blanc
2 cuillères de moutarde
Huile d'olive



"fonction dorer"

Versez de l'huile d'olive dans la cuve ,faites dorer la longe de porc puis les oignons.

Ajoutez ensuite les champignons et le cube de bouillon de boeuf puis le verre de vin blanc .Poivrez selon votre convenance ,saupoudrez de curry et mélangez ;

Verser de l'eau 300 millilitres

"Mode cuisson rapide 1 heure"

Réservez la longe pour la couper en tranches .

"Repassez en position dorer"

Ajoutez 2 cuillères à café de moutarde ,puis 2 cuillères à soupe de fécule de maïs pour faire épaissir la sauce .

Quand la sauce a épaissi ,déposez délicatement les tranches de longe coupées dans la sauce

Servez chaud.

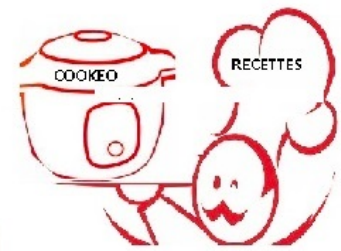
Fiche cookeo spaghetti poulet courgettes





Spaghettis poulet courgettes

356 CAL 7 PP 11 SP



Ingrédients pour 4 personnes

600 g d'escalope de poulet
280 g de spaghettis
200 g de courgettes
100 g d'oignons
1 cube de bouillon de volaille
2 cuillères à soupe de crème fraîche
400 ml d'eau
Sel
Poivre
Huile d'olive



Préparation

Mode dorer

Faites revenir les oignons et la viande coupée en morceaux dans la cuve avec de l'huile d'olive.

Déposez les spaghettis coupées en 2 dans la cuve puis les courgettes .

Salez et poivrez selon votre convenance

Versez 400 ml d'eau avec le cube de bouillon de bœuf émietté.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 4 mn (le temps indiqué sur le paquet de spaghettis divisé par 2). Choisissez départ immédiat ou départ différé.

Ajoutez les cuillères de crème fraîche avant de servir

Servez chaud

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

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

<http://recettescookeo.net/>

Fiche cookeo spaghettis poulet courgettes

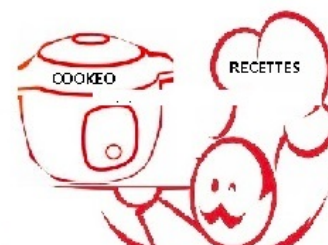
356 CAL 7 PP 11 SP

Fiche cookeo rôti de boeuf moutarde ancienne



Rôti de boeuf moutarde ancienne

398 CAL 10 PP 12 SP



Ingrédients pour 4 personnes

1 rôti de 800 g
1 verre de vin blanc sec 150 ml
150 g d'oignons congelés
Huile d'olive
2 cuillères à soupe de moutarde
Sel
Poivre



Préparation

Sélectionnez l'onglet « recettes » puis « plat » et « rôti de bœuf à la moutarde »

L'appareil vous demande si vous voulez commencer la recette faites oui .

L'appareil se met en préchauffage .

L'appareil vous demande faire dorer la viande avec de l'huile . Ajoutez donc l'huile ,le rôti et les oignons dans la cuve .Faites revenir le rôti sur toutes ses faces.

Puis arrêtez la fonction dorer et ajoutez le reste des ingrédients à savoir le vin blanc et la moutarde.

Salez et poivrez .

Démarrez la cuisson et fermez le couvercle .

Servez chaud

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

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

<http://recettescookeo.net/>

Fiche cookeo rôti de boeuf moutarde ancienne

Une recette qui présente 398 calories 10 PP 12 SP

Fiche cookeo spaghettiis dinde moutarde



Fiche

**Spaghettiis dinde moutarde cookeo
370 CALORIES 8 PP 9 SP**



Spaghettis dinde moutarde

370 CALORIES 8 PP 9 SP

Ingrédients pour 4 personnes

4 escalopes de dinde
200 g de champignons de Paris
100 g d'oignons
240 g de spaghettis
2 cuillères à soupe de moutarde forte
Sel
Poivre
20 cl de crème fraîche liquide
Huile d'olive

Préparation

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve et faites revenir les morceaux de dinde .
Ajoutez les oignons pour les faire dorer puis c'est au tour des champignons
Salez et poivrez selon votre convenance. Versez les spaghettis coupées en 2 dans la cuve
Recouvrez les ingrédients d'eau

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 4 mn le temps indiqué sur le paquet de spaghettis divisé par 2
Quand la cuisson est finie ajoutez la crème fraîche et la moutarde .
Servez chaud



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

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

<http://recettescookeo.net/>

Encore plus de recettes Cookeo ici



RecettesCookeo.net

Fiche cookeo boulettes boeuf bourguignonnes



Fiche cookeo boulettes boeuf bourguignonnes

285 CALORIES 7 PP 8 SP



Boulettes boeuf Bourguignonnes

285 CALORIES 7 PP 8 SP

Ingrédients pour 4 personnes

16 boulettes de bœuf

300 g de carottes

100 g d'oignons

1 petite boîte de tomates pelées

1 cube de bouillon de bœuf

1 petite boîte de champignons de Paris

4 cuillères de Concentré de tomates

Sel

Poivre

Huile d'olive

Préparation

Mode dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve et faites revenir les boulettes de bœuf. Ajoutez ensuite les oignons et les champignons de Paris.

Ajoutez ensuite les carottes et les tomates pelées.

Versez le verre de vin rouge et 200 ml d'eau avec le cube de bouillon de bœuf émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée, ajoutez 4 cuillères à café de concentré de tomates.

Si vous trouvez que votre sauce n'est pas assez épaisse.

Alors repassez en mode dorer et ajoutez une cuillère à café ou 2 de maïzena et faites dorer jusqu'à épaississement.

Quand la sauce a épaissi servez chaud avec un féculent de votre choix



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

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

<http://recettescookeo.net/>

Fiche cookeo longe porc pommes de terre



Fiche cookeo longe porc pommes de terre

Cookeo

Longe de porc et pommes de terre

Jean-Philippe Rousseau



Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes

1 roti de longe de porc sans os (1 kg)
100 g d'oignons congelés
200 g de champignons de Paris congelés
10 petites pommes de terre
1 verre de vin blanc
-huile d'olive
2 cuillères à soupe de moutarde
1 cube de bouillon de boeuf



Position Dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve, faites dorer le roti de porc sans os ,réservez- la. Faites dorer les oignons.Puis ajoutez les champignons.

Versez le verre de vin blanc dans la cuve ,ajoutez deux cuillères à soupe de moutarde. Mélangez l'ensemble. Remettez la longe de porc dans la cuve. Couvrez avec de l'eau. Arrêtez la fonction dorer

Cuisson rapide

Programmez 30 minutes de **cuisson rapide**

Ouvrez le cookeo,ajoutez des pommes de terre programmez à nouveau 30 minutes de cuisson.

Fiche cookeo Boeuf sauté oignons



Fiche cookeo Boeuf sauté oignons

Une recette qui devrait plaire aux amateurs de viande de boeuf 282
calories 8 PP 9 SP



Bœuf sauté aux oignons

282 CALORIES 8 PP 9 SP

Ingrédients pour 4 personnes

500 g de viande de bœuf
200 g de carottes
3 oignons
½ cuillère à café de gingembre
4 cuillères à soupe de sauce soja
2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre
1 cuillère à café de sucre
200 ml d'eau
Sel
Poivre
Huile d'olive

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

Préparation

Mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve et faites revenir les oignons puis la viande. Ajoutez le vinaigre de cidre, la sauce soja, le gingembre et le sucre. Salez et poivrez selon votre convenance. Ajoutez les carottes. Versez les 200 ml d'eau.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 10 mn. Servez chaud avec un féculent de votre choix.

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

<http://recettescookeo.net/>



**Fiche cookeo longe porc
tomate**



Fiche cookeo longe porc tomate

Cookeo

Longe de porc à la tomate

Jean-Philippe Rousseau



Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes

800 g de longe de porc sans os
200 g de carottes congelées
2 échalotes
1 cube de bouillon de boeuf
Poivre
3 cuillères de concentré de tomates
1 verre de Vin blanc
1 cuillère à soupe de fécule de maïs



Découpez les échalotes en morceaux .

Déposez les carottes et les échalotes dans la cuve .Plongez le cube de bouillon de boeuf .Versez le verre de vin blanc et mélangez

Déposez la longe dans la cuve puis versez 500 ml d'eau
Passez en cuisson rapide et programmez 1 h de cuisson.

Ouvrez votre cookeo puis passez en fonction dorer pour épaissir la sauce . Réservez votre longe pour la couper en tranches .

Ajoutez 3 cuillères à café de concentré de tomates .

Puis ajoutez une cuillère à soupe de fécule de maïs.

Coupez la longe en tranches .Replongez les tranches de longe dans la cuve avec la sauce.

Laissez mijoter 2 mn puis servez avec un légume de votre choix .

(adsbygoogle = window.adsbygoogle || []).push({});

Fiche cookeo sauté dinde carottes



Fiche cookeo sauté dinde carottes



Sauté dinde carottes

Calories 241 7 PP 8 SP

Ingrédients pour 4 personnes

600 g de sauté de dinde

200 g de carottes

200 g d'oignons

1 cube de bouillon de bœuf

1 verre de vin blanc

300 ml d'eau

Sel

Poivre

Huile d'olive

Préparation

Mode dorer

Faites dorer les oignons avec de l'huile d'olive dans la cuve. Ajoutez le sauté de dinde et faites dorer également.

Ajoutez les carottes, l'eau avec le cube de bouillon de bœuf émietté, le verre de vin blanc.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 20 mn

Vous pouvez servir ce sauté de dinde avec de spaghettis par exemple.



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

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

<http://recettescookeo.net/>

Fiche cookeo longe de porc moutarde



Fiche cookeo longe de porc moutarde

Cookeo

Longe de porc à la moutarde

Jean-Philippe Rousseau



Moulinex

Ingrédients pour 8 personnes

2 longes de porc sans os (environ 1 kg 600)
 1 grosse boîte de champignons de Paris
 1 cube de bouillon de bœuf
 Crème fraîche
 Huile d'olive
 1 oignon
 2 cuillères à soupe de moutarde
 2 cuillères à soupe de fécule de maïs.
 1 cuillère à soupe de crème fraîche
 1 verre de vin blanc
 Sel
 Poivre

Mode « dorer »

Versez de l'huile d'olive dans la cuve .Faites dorer la longe. Réservez les longes de porc pour faire dorer l'oignon que vous avez coupé en morceaux .Puis ajoutez les champignons ,que vous avez égouttés. Versez le vin blanc dans la cuve .Salez et poivrez selon votre convenance. Ajoutez 2 cuillères à soupe de moutarde et mélangez. Déposez les longes de porc. Versez de l'eau dans la cuve.

Cuisson rapide.(1 heure). Et départ immédiat. Fermez le couvercle. Ouvrez le cookeo et réservez les longes pour les couper en tranches et faire épaissir la sauce.

Positionnez cookeo en mode « dorer »Une fois les tranches de longe coupées mettez les au four pour les maintenir au chaud.

Effritez le cube de bouillon de bœuf. Ajoutez une cuillère à soupe de moutarde et 2 cuillères à soupe de fécule de maïs. Faire épaissir la sauce. Ajoutez une cuillère à soupe de crème fraîche..

Sortez les tranches de longe du four et remettez-les dans la cuve avec la sauce moutarde.

Arrêter la fonction « dorer » et déposez les tranches de longe dans un plat pour les servir.



Fiche cookeo rôti de boeuf moutarde



Fiche cookeo rôti de boeuf moutarde

Cookeo

Roti de boeuf moutarde

Jean-Philippe Rousseau



Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes

1 rôti de bœuf 800 g

250 ml de vin blanc

2 cuillères à soupe de moutarde

Sel

Poivre

Huile d'olive

200 g d'oignons congelés



Allumez votre appareil . Sélectionnez "recette "puis" plat "puis "rôti de bœuf".

Précisez le nombre de personnes.

Versez de l'huile pendant le préchauffage de la cuve.

Faites suer les oignons .Puis faites revenir le rôti de bœuf avec les oignons.

Sortez de la la fonction "dorer" puis

.Commencez par verser le vin blanc, puis déposez les 2 cuillères à soupe de moutarde, puis salez et poivrez. Fermez cookeo pour démarrer la cuisson .

Fiche cookeo cuisses poulet haricots verts



**Fiche cookeo cuisses poulet
haricots verts 382 CALORIES 8 PP 10
SP**



Cuisses poulet haricots verts

382 calories 8 PP 10 SP



Ingrédients pour 2 personnes

2 cuisses de poulet
400 g de haricots verts
100 g d'oignons congelés
Herbe de Provence
1 cube de bouillon de boeuf
400 ml d'eau
Huile d'olive
Sel
Poivre

Préparation

Mode dorer

Faites revenir les cuisses de poulet dans la cuve avec de l'huile d'olive puis ajoutez les oignons quand les cuisses sont dorées.

Ajoutez les haricots verts. Salez et poivrez selon votre convenance.

Versez 400 ml d'eau avec le cube de bouillon de boeuf émietté

Cuisson rapide ou sous pression programmez 15 mn

Servez chaud

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

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

<http://recettescookeo.net/>

Fiche cookeo escalopes porc brocolis



Fiche cookeo escalopes porc brocolis

220 CALORIES 5 PP 7 SP



Escalopes porc brocolis

220 CALORIES

5 PP

7 SP



Ingrédients pour 4 personnes

800 g de brocolis

200 g d'oignons

3 escalopes de porc (400 g)

Huile d'olive

1 cube de bouillon de poule .

Sel

Poivre

Mélange 5 baies

Préparation

Découpez les escalopes de porc en morceaux .

Déposez les brocolis dans la cuve et recouvrez d'eau . Emiettez votre cube de bouillon de poule.

Cuisson rapide ou sous pression .

Programmez 3 mn

Quand la cuisson est terminée sortez la cuve du cookeo pour égouttez les brocolis.

Redéposez la cuve dans le cookeo .

Passez en mode dorer et versez de l'huile dans la cuve .

Quand l'huile est chaude faites dorer les morceaux d'oignons ainsi que les escalopes que vous avez coupées en morceaux .

Salez et poivrez saupoudrez de mélange 5 baies .

Ajoutez les brocolis égouttés et faites dorer pendant 2 à 3 mn .

Servez chaud

Fiche cookeo poulet entier herbes de Provence



**Fiche cookeo poulet entier herbes
de Provence 330 CAL 6 PP 12 SP**

Poulet entier herbes de Provence



Ingrédients

1 poulet
1 cube de bouillon de bœuf
1 cuillère à soupe de farine
1 sachet de papillotes Herbes de Provence
100 ml de vin blanc
200 ml d'eau
Huile d'olive
Sel
Poivre

Préparation

Mode dorer

Faites revenir le poulet dans la cuve avec de l'huile d'olive (sur toutes ses faces).

Salez poivrez selon votre convenance.

Préparez un bouillon avec 100 ml de vin blanc, 200 ml d'eau, 1 cube de bouillon de bœuf émietté et le contenu du sachet de papillotes d'herbes de Provence.

Versez ce bouillon dans la cuve

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 30 mn

Quand la cuisson est terminée repassez en mode dorer

, réservez votre poulet, ajoutez une cuillère à soupe de farine pour épaissir la sauce. Quand la sauce a épaissi

redéposez votre poulet dans la cuve.

Servez chaud