

Filets mignon cookeo 10 recettes volume 2



Filets mignon cookeo 10 recettes volume 2

Filet mignon à la crème

cookeo

filet mignon crème/olives

Pour 4 pers.

- 1 filet mignon
- 10cl de vin blanc
- 15cl de bouillon
- 20cl de crème
- 1 barquette de lardons
- 1 quinzaine d'olives vertes
- 1cas de maïzena

Mode dorer, faire revenir 5 bonnes minutes le filet avec les lardons. Verser le vin blanc, attendre que l'alcool se dissipe. Rajouter le bouillon. Ensuite mettre la crème et la cas de maïzena et cuisson rapide 15min.

Filet mignon de porc abricots secs

Moulinex
cookeo

Filet mignons de porc aux abricots secs



Ingédients :

4 personnes

1 filet mignon de porc
1 oignon rouge
1 échalote
1 sachet d'abricot secs
1 cube or
1 cc de gingembre en poudre
1 cc de cumin en poudre
1 cc de curcuma en poudre
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à soupe de fond de veau et 1
CS de Maizena
Sel, poivre
1 cuillère à soupe de persil ciselé

Dégraissier le filet mignon et le couper en
dés de la taille d'une bouchée.

Peler et émincer l'oignon et l'échalote.
Dans le bol du Cookéo faire chauffer l'huile
d'olive. Y faire revenir les lamelles
d'oignon et d'échalotes pendant 2 minutes,
puis ajouter les cubes de viande.

Les faire colorer en mélangeant souvent,
pendant 3/4 minutes. Saupoudrer avec les
épices, saler et poivrer.

Ajouter le cube, les abricot sec et 400
millilitre d'eau.

Faire cuire 20 minutes Ajouter le persil
(accompagnement au choix : pommes de
terre à l'eau en purée, pâtes semoule ou
riz...)

Filet mignon aux pommes et cidre

cookeo

Filet mignon, aux pommes & cidre

Catherine Fruitier-Hespel

Ingrédients :

Pour 4 personnes :

- un filet mignon coupé en tronçons de 3 cm (selon les goûts)
- deux pommes,
- 25 cl de cidre doux,
- un oignon, deux échalotes,
- un gousse d'ail le tout mixé,
- un bouillon cube de volaille,
- deux cuillères à soupe de maizena,
- une feuille de laurier,
- une branche de thym et une de romarin

Faire dorer avec une matière grasse, vos tronçons de porc, accompagnés de l'ail échalotes et oignons hâchés, ajouter la maizena et bien remuer, ensuite mettre le cidre et les pommes, le sel, le poivre, le bouillon cube, les pommes coupés en quartier ou cubes, et remuer à nouveau, fermer le couvercle et cuisson rapide 15mn.

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

cookeo

Filet mignon aux 2 moutardes et pommes de terre

cookeo

Filet mignon aux 2 moutardes et pomme de terre

[Emilie Plard](#)

Ingrédients :

Pour 6 personnes :

- 1 filet mignon de porc
- 1kg de pomme de terre
- 2 oignons
- 2 cuillères à soupe de moutarde de dijon
- 2 cuillères à soupe de moutarde à l'ancienne
- 300ml de fond de veau
- 1 brique 20cl de creme liquide

Faire revenir le filet mignon avec les oignons en mode dorer.

Puis ajouter les pomme de terre, le fond de veau, les moutardes, la creme liquide.

Cuisson rapide 15 min

Filet mignon aux cerises

Filet mignon aux cerises

Sylvie Vuillemand

Ingrédients :

Pour 4 personnes :

- 1 filet mignon tranché
- 1 boîte de cerises au sirop
- 1 échalotte
- 1 c à s de sucre de canne liquide
- 100 ml de sangria ou de vin rouge
- 2 c à s de vinaigre balsamique
- 1 pincée de 5 baies
- 1 pincée de cannelle
- sel, poivre

En mode DORER, faire dorer l'échalotte et le filet mignon.

Ensuite verser le reste des ingrédients, bien mélanger.

Cuisson rapide 7 min.

Si besoin après cuisson ajouter un peu de farine ou de maizena pour épaissir la sauce.

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

Filet mignon de porc aux oignons

Moulinex
cookeo

Filet mignon de porc aux oignons

Croq Mi t'Aime



Ingrédients :

2 filets de porc coupés en dés.
2 oignons.
1 poivron rouge.
1 cube aux légumes.
150 ml d'eau
avec 5 cuillérées à café de fond de veau.

Dorer les oignons et le poivron, ajouter les dés de porc. environ 5 minutes.

Verser les 150 ml d'eau avec le fond de veau. cuisson rapide 20 minutes, servir avec du riz : un délice !

Filet mignon porc curry miel

FILET MIGNON DE PORC MIEL CURRY

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 10 MIN/CUISSON 20 MIN

800 GR DE FILET MIGNON OU SAUTÉ DE PORC
COUPÉ EN CUBES D ENVIRON 25GR
UN GROS OIGNON ÉMINCÉ
UNE BELLE C A S DE CURRY
2 C À S DE MIEL
8 BELLES POMME DE TERRES COUPÉES EN
MORCEAUX
4 PETITES COURGETTES À COUPER EN MORCEAU PAS
TROP FINS
130 ML D EAU
UN BOUILLON FAIT TOUT
SEL /POIVRE
2 C A S DE CRÈME FRAICHE
SI BESOIN SAUCELINE

EN MODE DORER FAIRE REVENIR LE PORC FARINÉ
, LES OIGNONS , AJOUTER LE MIEL ET LE CURRY ,
LAISSER ENCORE UN PEU DORER , AJOUTER TOUT
LE RESTE ET EN CUISSON SOUS PRESSION
20MIN , ON PEU REMPLACER LE PORC PAR DU
POULET (PILONS OU FILET) DE L AGNEAU DE LA
DINDE ...AJOUTER LA CRÈME UNE FOIS LA
CUISSON TERMINÉE ET AJUSTER LA SAUCE À
VOTRE GOUT AVEC LA SAUCELINE

DE MÉLANIE PRIMAULT

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

cookeo

Filet mignon au Saint Agur

Moulinex
cookeo

Filet mignon de veau au saint Agur

Fanny Cuvilliez



Ingédients :

Pour 4 personnes

500g filet mignon de veau
1 oignon
1 échalotte
1 gousse d'ail
1cc huile
Sel, poivre
150g saint agur crème
200ml fond de veau
1cc sauceline

En mode dorer, mettre l'oignon, l'ail,
l'échalote et la viande dans 1cc
d'huile pendant 5mn.

Ajouter la crème de saint Agur et le
fond de veau, sel, poivre, bien
délayer et c'est parti pour 5 mn en
cuisson rapide.

Ajouter 1cc de sauceline maïzena et
laisser en maintien au chaud qq mn

<https://www.facebook.com/Cookeo.recettes>

Filet mignon en croûte d'épices

cookeo

Filet mignon en croûte d'épices

Magalie Jacob-James Bond

Ingrédients :

Pour 4 personnes :

- 1 filet mignon
- 2 échalotes
- 2 poivrons
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olives
- 1 cuillère à soupe de cumin moulu
- 1 cuillère à soupe de gingembre
- 1 cuillère à café de 4 épices
- Sel poivre
- 20 cl de vin blanc

Mixer l'échalotes et les poivrons et les mettre dans le fond de la cuve mélanger le miel l'huile et les épices et étaler sur le filet mignon avec un pinceau pour faire la croûte d'épices et le poser sur le lit d'échalotes et poivrons ajouter les 20 cl de vin blanc et faire cuire 15 min en cuisson rapide.

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

cookeo

Filet mignon en sauce

Moulinex
cookeo

Filet mignon en sauce et ses pommes de terre

Gaëlle le Diascorn



Ingrédients :

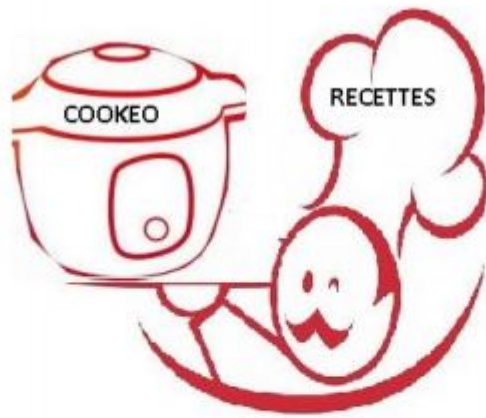
Pour 4 personnes

- 1 filet mignon
- 1 oignon
- 1 cuillère de farine
- 20 cl de fond de veau
- 20 cl de vin blanc
- 1 petite boîte de concentré de tomate
- 1 boîte d'olives dénoyautées
- 1 cube bouquet garni

En mode dorer faire revenir le filet mignon et l'oignon ajouter la farine remuer et ajouter le vin blanc et le concentré de tomate remuer

ajouter le fond de veau les pommes de terre les olives mélanger et

cuisson rapide 20 minutes!!! Et c'est prêt



1000 RECETTES COOKEO

10 recettes cookeo filets mignon volume 1

**Amateurs de viande tendre vous
allez être servis avec cet article
qui vous propose 10 recettes cookeo
filets mignon.**

Filet mignon de porc aux lentilles

Filet mignon de porc aux lentilles

Elodie LA



Ingrédients :

Pour 4 personnes

1 filet mignon
250gr de lentilles
1 oignon
sel / poivre
1/2 cub or
eau

En mode manuel : dorer
Pendant 5 minutes, faire dorer le filet
mignon de chaque côté.
saler poivrer.
Ajouter un peu d'eau et l'oignon coupé
en 2. en mode cuisson rapide : 15 min
Réserver
Ajouter les lentilles et 1/2 litre d'eau et
mettre le cub or.
Mode cuisson rapide : 20 minutes
Après la cuisson des lentilles, couper le
filet mignon en 2 et rajouter le aux
lentilles
passer en maintien au chaud pendant 10
min (car le filet mignon est presque froid)

Dégustez
Bon appétit!!!!

Filet mignon aux légumes

cookeo

Filet mignon aux légumes

- 1 filet mignon
- 1 oignon
- Quelques pommes de terre
- 2 grosses carottes
- thym, ail semoule
- Fond de roti
- Pruneaux

En mode recette boeuf
bourguignon, faire revenir
l'oignon et la viande coupée en
morceaux, rajouter le reste des
ingrédients, et rajouter du
liquide, sans tout recouvrir.

Filet mignon à la crème de moutarde

Moulinex
cookeo

Filet mignon à la crème de moutarde

Manue Lhotelier



Ingrédients :

Pour 4 personnes :

- 800g de filet mignon
- 20cl de vin blanc
- 3 cuillère à soupe de moutarde
- 30cl de crème fraîche
- 25g de beurre

En mode manuel.

Mettre, dans le Cookeo, le beurre et le laisser roussir.

Faire rotir le filet mignon sur toutes les faces. Une fois le filet mignon bien doré, mettre de l'eau (environ 20 cl).

Fermer le Cookeo et laisser cuire 20 minutes.

Pendant ce temps, dans un grand bol, mélanger la moutarde avec le vin blanc. Il faut que le mélange soit lisse.

Une fois le filet mignon cuit, verser ce mélange vin blanc-moutarde dans le Cookeo avec le jus de cuisson. Bien mélanger.

Laisser de nouveau mijoter pendant 15 minutes.

J'ajoute la crème fraîche liquide en fin de cuisson car j'ai peur que cela caille.

J'ai servi ici avec des tagliatelles fraîches.....

Bon appétit!

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

Filet mignon Maroilles



Filet mignon au Maroille

proposée par Corinne Daniel Arpin



Ingrédients

- 1 filet mignon de porc d'environ 600g
- 250 ml de fond de veau
- 200 ml de crème fraîche
- 125g de Maroille
- 6 pommes de terre
- sel et poivre ..

en mode manuel fonction dorer

faire dorer les morceaux de filet mignon et les pommes de terre coupées en 4

mettre le fond de veau + la crème fraîche , le sel et le poivre . mélanger le tout

disposer les tranches de maroille sur le dessus .

fermer le cookeo et cuire 15 mns

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

Filet mignon de porc aux oignons

Moulinex
cookeo

Filet mignon de porc aux oignons

Croq Mi t'Aime



Ingrédients :

2 filets de porc coupés en dés.
2 oignons.
1 poivron rouge.
1 cube aux légumes.
150 ml d'eau
avec 5 cuillerées à café de fond de veau.

Dorer les oignons et le poivron,
ajouter les dés de porc. environ 5
minutes.

Verser les 150 ml d'eau avec le
fond de veau. cuisson rapide 20
minutes, servir avec du riz :
un délice !

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

Filet mignon au paprika

cookeo

Filet mignon au paprika pommes de terre et tagliatelle de légumes

Elodie Climent

Ingrédients :

Pour 6 personnes :

- 2 filet mignon de porc
- 1 oignon
- 25cl de vin blanc
- 50 cl de crème fraîche semi épaisse
- 2 cuillères à soupe de paprika
- ciboulette
- 1 cuillère à soupe d'ail en poudre
- 1 cuillère à soupe d'échalote déshydraté
- des pommes de terre
- 1 courgette

Couper 2 filet mignon de porc en dés, les faire dorer avec de l'oignon .
Pendant ce temps dans un saladier mettre 25cl de vin blanc, 50 cl de crème fraîche semi épaisse, 2 cuillères à soupe de paprika, de la ciboulette, 1 cuillère à soupe d'ail en poudre, 1 cuillère à soupe d'échalote déshydraté.
Remuer le tout. Mettre les pommes de terre avec la mixture dans le cookeo, lancer la cuisson rapide pour 8min. Pendant ce temps prendre 1 courgette, l'éplucher pour faire des tagliatelles, les ajouter quand la cuisson est fini, bien remuer et laisser en maintien au chaud pendant 10 min les courgettes seront croquante.

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

cookeo

Filet mignon au Boursin



Filet mignon au boursin

proposée par Mimi Titi



Ingrédients

1 filet mignon
Une petite boîte de pomme de terre
Une petite boîte de carottes coupées en
rondelle
Un pot de boursin cuisine ail et fine herbe
150ml d'eau
Fond de veau
Sel/poivre

En mode dorer
Mettre le filet mignon
Les pomme de terre
Les carottes
Retourner sur chaque face le filet mignon afin que tous les
faces soient un peu dorées.
Mettre le boursin, l'eau, le fond de veau, sel, poivre. Remuer
le tout.
15min en mode cuisson rapide
C'est prêt

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

Filet mignon au camembert

Filet mignon à la crème de camembert

Bertrand Leridez



Ingrédients :

pour 4 personnes :

1 filet mignon,
12 petites pommes de terres,
1/2 camembert,
1 kubor +200ml d'eau,
1 oignon,
2 cuillère à soupe de crème fraîche,
du beurre,
sel, poivre

Emincer l'oignon. Couper le filet mignon en tranches épaisses. Peler les pommes de terre.

-Faire revenir dans du beurre l'oignon, la viande et les pommes de terre en mode "dorer" environ 5mn.

-Ajouter le bouillon kubor.

-couper le camembert en petits morceaux et le mettre dans la cuve.

- saler, poivrer, mélanger.

-passer en cuisson rapide 15 mn.

-ajouter la crème fraîche.

-Bien mélanger et déguster

Filet mignon en sauce

Filet mignon en sauce et ses pommes de terre

Gaelle le Diascorn



Ingrédients :

Pour 4 personnes

1 filet mignon
1 oignon
1 cuillère de farine
20 cl de fond de veau
20 cl de vin blanc
1 petite boîte de concentré de tomate
1 boîte d'olives dénoyautées
1 cube bouquet garnis

En mode dorer faire revenir le filet mignon et l'oignon ajoute la farine remue et ajouter le vin blanc et le concentré de tomate remuer

ajouter le fond de veau les pommes de terre les olives mélanger et

cuisson rapide 20 minutes!!! Et c'est prêt

Filet mignon au roquefort

Moulinex
cookeo

Filet mignon de porc au Roquefort



Ingrédients :

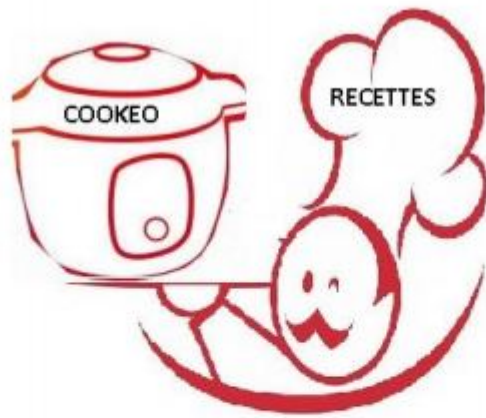
4 pers.

600g de filet mignon
6/7 belles pommes de terres
2 beaux oignons
Huile d olive
200ml de bouillon de volaille
Roquefort (tranche 150g)
Crème fraîche (moitié du pot)
4 cuillères a café de sauceline (pour
sauce blanche) .
Sel, poivre .

Mode dorer :

-Verser de l huile d olive
-Y mettre les oignons découpés,
Le filet mignon en cube , les pommes de terre
cruées coupées en cubes .
-Faites dorer 5/6 min je dirais même blanchir !
-Ajouter le bouillon, le roquefort en morceau.
-Arrêter le mode dorer ,
passer en mode cuisson rapide 15 min .
Fin de cuisson maintenir au chaud .
-Ajouter le poivre , sel et crème fraîche .
Comme c est assez liquide en sauce , ajouter la
sauce blanche ça rend la sauce plus épaisse !
Un DÉLICE !!!!!

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



1000 RECETTES COOKEO

**10 fiches de recettes cookeo
émincés de poulet ou de dinde**



Voici dans cet article un récapitulatif de fiches recettes cookeo émincés de dinde et de poulet .Au total 13 recettes cookeo.Ces fiches ont été récoltées sur le net et ont été écrites par différents auteurs que nous remercions pour le partage .

Emincés de dinde aux poivrons et pommes de terre

Emincés de dinde 3 couleurs

Emincés de dinde au curry

Emincés de dinde aux endives

Emincés de dinde tomates et haricots blanc

Emincés de dinde aux cotes de blette

Emincés de poulet à la moutarde

Emincés de poulet spéculoos

Emincés de poulet au safran

Emincés de poulet petits pois

Emincés de poulet à la mexicaine

Emincés de poulet à la tomate ww

Emincés de poulet sauce crème

cookeo

Emincés de dinde poivrons et pommes de terre

Angélique Epouse Malon Seychelles

Ingrédients :

Pour 3/4 personnes :

- 3/4 Escalopes de dindes
- 1moitié de poivron rouge
- 1moitié poivron vert
- 1oignon
- Ail
- persil
- herbes de provences
- 200ml crème liquide
- 100ml d'eau
- 3/4pommes de terres
- 2 cuillères à soupe de moutarde
- Un cube de bouillon

Couper 3/4 escalopes de dindes en petits emincés.en mode dorer. Faire revenir les emincés avec oignons,ail,persil et poivron vert et rouge.une fois le tout doré rajouter des pommes de terres coupées en cube et continuer de dorer un peu. Ajouter ensuite 200ml de crème liquide et 100ml d'eau,2 cuillères à soupe de moutarde,un cube de bouillon et quelques herbes de Provence. passer ensuite en mode cuisson rapide 5min

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

cookeo

cookeo

Émincé de dinde 3 couleurs

Marie Lelièvre

Ingrédients :

Pour 4 personnes:

- 4 escalopes de dinde
 - Un demi poivron
 - Une boîte de maïs
 - Des tomates séchées(rayon italien du supermarché)
 - 4 kiri
 - 100ml d'eau
 - Une cuillère a café de fond de volaille
 - Sel poivre et piment d'espelette.
- A servir avec du riz (cuit a part)

Couper les escalopes de dinde en morceaux. Faire dorer avec le maïs, le poivron coupé en morceaux et 8 tomates séchées coupées en morceaux. Bien remuer, ajouter 100ml d'eau avec du fond de volaille, sel, poivre, piment d'espelette. Poser 4 kiris dessus, cuisson rapide 8 mn. Cuire du riz Thai a part et mélanger après. (Possibilité de le faire avec du poulet, ajouter 2 mn de cuisson.)

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

cookeo



Ingrédients :

800gr de filet dinde coupé en cube
40cl de creme fraiche semi épaisse
Curry(a ajouter selon son gout pr la quantité)
Sel

Faire revenir les oignons en mode dorage faire revenir les morceaux de dinde en mode dorage, jusqu'à ce que les morceaux soit dorer , ajouter la creme fraiche et le curry .

Laisser cuire en mode dorage 3min .
Servir avec des pates et du gruyere.

C'est excellent



Ingrédients :

Pour 2 personnes :
2 escalopes de dinde coupées en morceaux,
2 endives
20 cl de crème semi épaisse,
sel, poivre,
curry

La veille faite cuire 2 endives (en mode ingrédients légumes)pour qu'elles soient bien égouttées.

En mode Dorer
Faire dorer la viande, ajouter curry, sel, poivre, crème et les endives dessus. Cuisson rapide 2 minutes.

La sauce est assez liquide mais c'est tellement bon de tremper le pain dedans !!!!

Emincés de dinde à la tomate et haricots plats

Isabelle Rives



Ingrédients :

4 personnes

700g de dinde émincée
300 g haricots plats
420g sauce tomate
150ml fond de veau
oignons / aromates
sel poivre

Tout mettre dans la cuve
sélectionner dinde à la moutarde
pour 4 pers ...

Emincé de dinde au cotes de blette

Cécilia Nitop



Ingrédients :

pour 2 pers,
2 belles escalopes de dinde,
1 carotte,
7/8 cotes de blettes,
ail, oignon,
fond de veau,
crème fraîche,
sel, poivre
et un pincée de curry.

. Faire revenir les escalopes coupées en morceaux et les légumes + ail et oignon jusqu'à ce que la viande colore puis ajouter les autres ingrédients (1cc de fond de veau diluée dans 100ml d'eau) et c'est parti pour 4 min de cuisson rapide.

Au dernier moment j'ai liée ma sauce un peu liquide avec une cc de maizena et c'était parfait.

Émincés de Poulet à la moutarde

Anna Russo



Ingrédients :

Pour 2 personnes
400g de filets de poulets émincés,
1 marmite de bouillon knor "fond de veau",
100ml d'eau,
100ml de crème fraîche fluide entière
"Elle et Vire",
2 cuillère à soupe de moutarde fine
("Maille"),
sel et poivre

en mode manuel/dorer : faire revenir légèrement les filets de poulet émincés. Ensuite verser l'eau et dissoudre la "marmite" de fond de veau. Stopper le mode dorer, ajouter la crème fraîche et les 2 cuillères à soupe de moutarde. Mélanger. Assaisonner. Passer en mode recettes préprogrammées / plats et choisir celle de la dinde à la moutarde (pour 2 personnes). Lancer la recette (la cuisson dure 3 minutes). Dring, c'est prêt! Bon appétit!

cookeo

émincés de poulet au spéculoos et ses pdt

- 3 échalotes
- beurre
- 4 escalopes de poulet émincées
- 3càs de crème fraîche épaisse+liquide
- eau
- 6 à 8 spéculoos brisés en morceaux
- 2 càc de pâte de spéculoos
- environ 8 pdt coupées

En mode dorer,mettre le beurre et faire dorer les échalottes et le poulet émincés. Ajouter les pdt en morceaux, la crème fraîche et la crème liquide (environ 20 cl), les spéculoos brisés et la pâte de spéculoos . Ajouter un peu d'eau si nécessaire. Saler et poivrer faire cuire mode cuisson rapide 10 mins.

cookeo

Émincé de poulet sauce safran

Pour 8 pers.

- 8 escalopes de poulet émincées
- 3 échalotes émincées
- 40 cl crème fleurette entière
- 2 dosettes de safran
- 1 marmite volaille diluée dans 20cl d'eau ou de vin blanc
- sel /poivre

Faire dorer les échalottes et le poulet pendant 10 mins. Saler ,poivrer.

Ajouter la marmite diluée, crème et safran. Cuisson rapide 10 minutes.

Puis mode dorer 3 minutes pour épaissir la sauce.

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

cookeo

cookeo

Émincé de poulet / petits pois

Sylvie Vuillemand

Ingédients :

Pour 4 personnes

- 4 filets de poulet en émincé
- 1 oignon
- 1 boîte de champignons de paris (garder le jus)
- 2 c à c de fond de veau
- crème fraîche

Faire dorer le poulet et l'oignon

Ajouter le reste et passer en cuisson rapide 3 min

Après cuisson ajouter la crème fraîche

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

cookeo

Emincés de poulet à la mexicaine

Catherine Mantoue

Ingrédients

Pour 6 personnes

- 6 blancs de poulet émincés
- 1 oignon
- 1 poivron rouge, 1 vert, 1 jaune
- 2 petites boites de maïs
- 300 ml de sauce tomates
- sel, poivre, paprika, piment d'espelette
- quelques feuilles de coriandre.

Faire dorer les émincés de poulet avec l'oignon émincé.

ajouter les poivrons en petits morceaux, le maïs, la sauce tomate et un peu d'eau.

Puis les épices et la coriandre en petits morceaux.

Cuisson rapide 15 min.

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

Cookeo
Moulinex

Emincés de poulet style ww



Ingrédients pour 4 personnes

- 400 g d'émincés de poulet
- 1 cube de bouillon de bœuf
- 1 petit verre de vin blanc
- Sel
- Poivre
- 4 cuillères à café de Concentré de tomates
- 4 tomates coupées en quartier
- 250g de courgettes rondelles congelées
- 2 échalotes coupées en morceaux
- Huile d'olive
- 300 ml d'eau



Mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve, faites dorer les échalotes puis les émincés de poulet.

Ajoutez les tomates en quartier et les rondelles de courgettes.

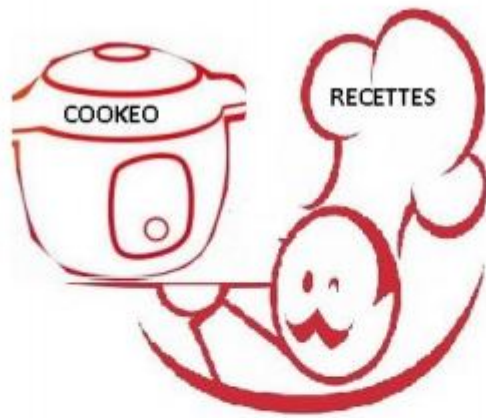
Versez le verre de vin blanc. Emiettez le cube de bouillon de bœuf.

Salez et poivrez. Versez 300 ml d'eau. Mélangez 2 cuillères à café de concentré de tomates.

Cuisson rapide ou sous pression 10mn

Ouvrez votre cookeo et ajoutez 2 cuillères à café de concentré de tomates.

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



1000 RECETTES COOKEO

**Steaks de porc au vin blanc
weight watchers et au cookeo**

Steaks de porc au vin blanc



Ingrédients pour 4 personnes

400 steaks de porc
125 ml de vin blanc
200 g de carottes congelées
40 g d'oignons
Paprika
1 cube de bouillon de bœuf
Sel , poivre
Huile d'olive
60 g de crème fraîche
150 ml d'eau.

Préparation

Mode dorer

Faites dorer les oignons et les morceaux de steaks de porc.

Ajoutez les carottes saupoudrez de paprika. Versez le vin blanc.

Versez 150 ml d'eau et le cube de bouillon de boeuf

Cuisson sous pression ou cuisson rapide

Programmez 8 mn de cuisson rapide .

En fin de cuisson ajoutez la crème fraîche.

Servez chaud.



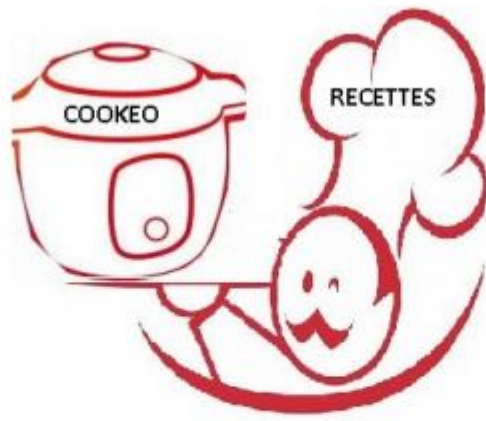
<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>

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

Steaks de porc au vin blanc weight watchers la fiche

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

Recette cookeo poulet ananas maïs



Recette cookeo poulet ananas maïs

Ingrédients pour 4 personnes.

400 g de poulet, en gros cubes

150 g de lanières de poivron

1 cube de bouillon de bœuf

150 g d'ananas, en gros dés

200 ml d'eau

80 g de grains de maïs, en boîte

150 g de haricots rouges, en boîte

100 g d'oignons congelés

1 cuillère à soupe d 'huile d'olive

Préparation

Mode dorer

Faites dorer dans l'huile d'olive les oignons et les morceaux de poulet. Puis ajoutez les lanières de poivrons, l'ananas en morceaux, les haricots rouges et le maïs..

Versez l'eau et le cube de bouillon de bœuf émietté ;

Salez et poivrez.

Cuisson sous pression ou cuisson rapide

Programmez 15 mn

Servez chaud

Poulet ananas maïs



Préparation 10 mn

Cuisson 15 mn

Propoints 6

Calories 268

Ingédients pour 4 personnes.

400 g de poulet, en gros cubes
150 g de lanières de poivron
1 cube de bouillon de bœuf
150 g d'ananas, en gros dés
200 ml d'eau
80 g de grains de maïs, en boîte
150 g de haricots rouges, en boîte
100 g d'oignons congelés
1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Préparation

Mode dorer

Faites dorer dans l'huile d'olive les oignons et les morceaux de poulet. Puis ajoutez les lanières de poivrons, l'ananas en morceaux, les haricots rouges et le maïs..

Versez l'eau et le cube de bouillon de bœuf émietté ;

Salez et poivrez.

Cuisson sous pression ou cuisson rapide

Programmez 15 mn

Servez chaud



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

[appli mon cookeo](#)

<http://recettescookeo.net/>

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



1000 RECETTES COOKEO

Recette cookeo spaghetti bourguignonne : la fiche gratuite

Cookeo
Moulinex

Spaghetti bourguignonne



Ingrédients pour 4 personnes

240 g de spaghetti
1 cuillère à soupe de moutarde
2 cuillères à café de concentré de tomates
Sel
Poivre
300 g de viande à bourguignon
200 g de carottes congelées
200 g de champignons de Paris congelés
100 g d'oignons congelés
1 verre de vin rouge
300 ml d'eau
Huile d'olive
1 cube de bouillon de bœuf



Mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve puis faites revenir les oignons et les morceaux de viande.

Ajoutez les carottes et les champignons de Paris.

Versez le verre de vin rouge et un bouillon (200 ml d'eau et un cube de bouillon de bœuf)

Poivrez. Ajoutez une cuillère café de concentré de tomates.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Faites cuire dans un premier 10 mn, la viande, les carottes, les oignons, les champignons.

Ouvrez votre cookeo quand les 10 mn sont terminées puis ajoutez les spaghetti coupées en 2 avec 100 ml d'eau.

Programmez à nouveau le cookeo pour 5 minutes de cuisson rapide. (temps de cuisson des spaghetti indiqué sur le paquet divisé par 2)

Servez chaud .

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

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

Recette cookeo spaghetti bourguignonne : la fiche gratuite. Vous pouvez imprimer cette fiche ou créer un PDF en cliquant en haut à droite de cet article.

Coquillettes au Saint Agur : une recette cookeo



Coquillettes au Saint Agur

Ingrédients pour 4 personnes

200 g de dés de jambon

240 g de coquillettes

30 g de Saint Agur

1 cube de bouillon de bœuf

Sel

Poivre

500 ml d'eau

Préparation

Mettez les ingrédients un à un dans la cuve : les coquillettes, les dés de jambon.

Versez l'eau avec le cube de bouillon de bœuf dans la cuve . Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 3 mn (le temps indiqué sur le paquet de coquillettes divisé par 2)

Quand la cuisson est terminée ajoutez les Saint Agur et faites le fondre.

Servez chaud



Coquillettes au Saint Agur



Ingrédients pour 4 personnes

200 g de dés de jambon
240 g de coquillettes
30 g de Saint Agur
1 cube de bouillon de bœuf
Sel
Poivre
500 ml d'eau



Préparation

Mettez les ingrédients un à un dans la cuve : les coquillettes, les dés de jambon. Versez l'eau avec le cube de bouillon de bœuf dans la cuve . Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 3 mn (le temps indiqué sur le paquet de coquillettes divisé par 2)
Quand la cuisson est terminée ajoutez les Saint Agur et faites le fondre.
Servez chaud

Recette cookeo diététique boeuf carottes maison



Boeuf carottes maison



Préparation 10 mn

Cuisson 20 mn

Propoints 6

Calories 287

Ingrédients pour 4 personnes

500 g de viande à bourguignon

100 g d'oignons coupés

200 g de carottes congelées

25 cl de vin

25 cl de vin rouge

1 cube de bouillon de bœuf

2 cuillères à café de concentré de

tomates

Poivre

Sel



Préparation

Rendez-vous dans la rubrique des recettes préprogrammées et choisissez bœuf bourguignon.

Sélectionnez 4 personnes et démarrez la recette.

Versez de l'huile dans la cuve et faites sauter les oignons puis ajoutez la viande.

Ajoutez les carottes dans la cuve et versez le verre d'eau et le verre de vin rouge. Poivrez et salez. Emiettez le cube de bouillon de bœuf.

Arrêtez la fonction dorer et démarrez la cuisson (le temps s'affiche automatiquement).

Quand la cuisson est terminée ajoutez 2 cuillères à café de concentré de tomates et mélangez. Servez chaud.

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

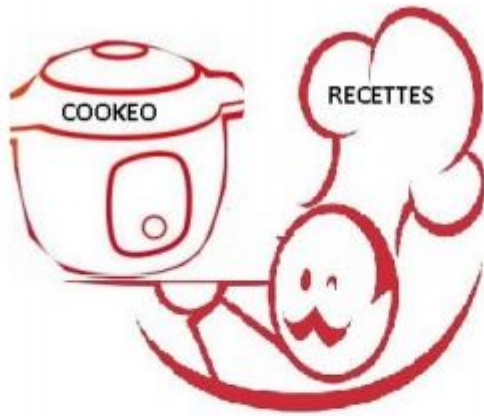
<http://sport-et-regime.com/category/cookeo/>

**Voici une recette cookeo diététique
boeuf carottes maison. Avec cette
recette nous avons les 300
calories. En tout cas c'est une
recette qui a du goût et qui
devrait faire plaisir à tout le
monde.**

**Vous pouvez imprimer 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

**Fiche recette cookeo cuisses
de poulet au cidre**

Cuisses de poulet au cidre



Préparation 5 mn

Cuisson 20 mn

Propoints 7

Calories 336



Ingédients pour 4 personnes

4 cuisses de poulet
2 cuillères à café d'huile d'olive
100 g d'oignons congelés
200 g de champignons de Paris congelés
500 ml de cidre
3 cuillères à soupe de crème fraîche
Sel
Poivre

<https://www.facebook.com/groups/cookeorecettes/>
<http://sport-et-regime.com/category/cookeo/>

Préparation

Mode dorer

Versez les 2 cuillères à café d'huile d'olive.

Faites dorer les morceaux d'oignons et les cuisses de poulet quand l'huile est chaude.

Ajoutez les champignons de Paris.

Versez le cidre.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 20 mn

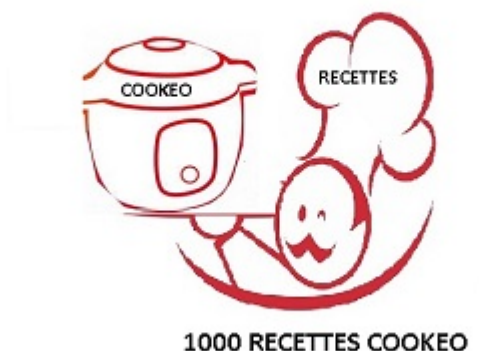
Ajoutez la crème fraîche quand la cuisson est terminée.

Servez chaud.

Fiche recette cookeo cuisses de poulet au cidre

Découvrez cette fiche recette cookeo cuisses de poulet au cidre
Vous pouvez imprimer 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



Fiche recette cookeo cuisses de poulet aux câpres

Cuisses de poulet aux câpres



Préparation 5 mn Cuisson 20 mn Propoints 6 Calories 297

Ingrédients pour 4 personnes

4 cuisses de poulet
2 cuillères à café d'huile d'olive
100 g d'oignons congelés
2 briques de tomates en jus
1 cube de bouillon de bœuf
1 verre de câpres
100 ml d'eau
2 cuillères à soupe de maïzena
Sel
Poivre

<https://www.facebook.com/groups/cookeorecettes/>
<http://sport-et-regime.com/category/cookeo/>

Préparation

Mode dorer

Versez les 2 cuillères à café d'huile d'olive.

Faites dorer les morceaux d'oignons et les cuisses de poulet quand l'huile est chaude.

Versez les briques de tomates, l'eau avec le bouillon de cube de bœuf.

Ajoutez le verre de câpres.

Salez et poivrez selon votre convenance.

.Cuisson rapide ou cuisson sous pression

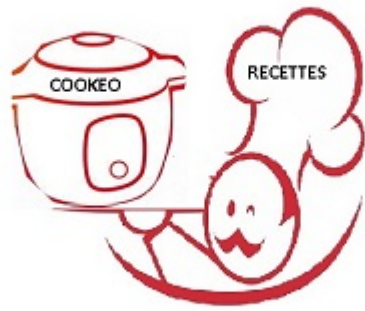
Programmez 20 mn

Vous pouvez épaissir la sauce si trop liquide avec de la maïzena en fonction dorer

Servez chaud.

Découvrez cette fiche recette cookeo cuisses de poulet aux câpres. 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

Fiche recette cookeo cuisses de poulet aux légumes

Cuisses de poulet aux légumes



Préparation 5 mn

Cuisson 20 mn

Propoints 6

Calories 294

Ingrédients pour 4 personnes

4 cuisses de poulet
2 cuillères à café d'huile d'olive
100 g d'oignons congelés
200 g de champignons de Paris congelés
200 g de courgettes congelées
3 cuillères à café de concentré de tomates
Persil
1 cube de bouillon de bœuf
300 ml d'eau
Sel
Poivre

<https://www.facebook.com/groups/cookeorecettes/>
<http://sport-et-regime.com/category/cookeo/>

Préparation

Mode dorer

Versez les 2 cuillères à café d'huile d'olive.

Faites dorer les morceaux d'oignons et les cuisses de poulet quand l'huile est chaude.

Puis ajoutez les champignons de Paris, les courgettes.

Versez l'eau avec le bouillon de cube de bœuf.

Ajoutez les 3 cuillères à café de concentré de tomates Saupoudrez de persil.

Salez et poivrez selon votre convenance.

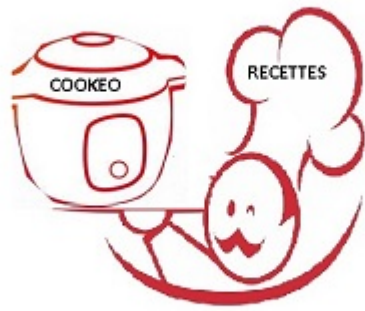
Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 20 mn

Servez chaud.

Découvrez cette fiche recette cookeo cuisses de poulet aux légumes. Vous pouvez imprimer 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

Fiche recette cookeo cuisses de poulet méridionales

Cuisses de poulet méridionale



Préparation 5 mn

Cuisson 20 mn

Propoints 6

Calories 281



Ingédients pour 4 personnes

4 cuisses de poulet
2 cuillères à café d'huile d'olive
100 g d'oignons congelés
4 gousses d'ail en morceaux
1 boîte de concentré de tomates
2 cuillères à café de paprika
Persil, origan
1 cuillère à soupe de moutarde
1 cube de bouillon de volaille
300 ml d'eau
Sel
Poivre

<https://www.facebook.com/groups/cookeorecettes/>
<http://sport-et-regime.com/category/cookeo/>

Préparation

Mode dorer

Versez les 2 cuillères à café d'huile d'olive.

Faites dorer les morceaux d'oignons et les cuisses de poulet quand l'huile est chaude. Puis ajoutez les gousses d'ail.

Versez l'eau avec le bouillon de cube de volaille.

Ajoutez les 2 cuillères à café de paprika et la cuillère à soupe de moutarde. Saupoudrez de persil et d'origan.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

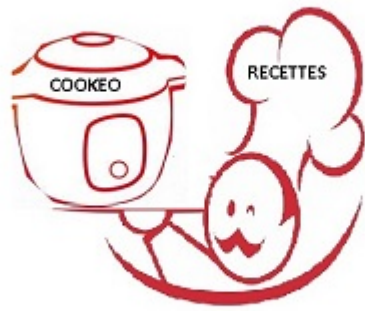
Programmez 20 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez le concentré de tomates.

Servez chaud.

Découvrez cette fiche recette cookeo cuisses de poulet méridionales. Vous pouvez imprimer 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

Fiche recette cookeo cuisses de poulet au curry

Cuisses de poulet au curry



Préparation 5 mn

Cuisson 20 mn

Propoints 6

Calories 295

Ingrédients pour 4 personnes

4 cuisses de poulet
1 grosse boîte de champignons de Paris
2 cuillères à café d'huile d'olive
100 g d'oignons congelés
1 cube de bouillon de volaille
300 ml d'eau
Sel
Poivre
2 cuillères à café de curry
3 cuillères à soupe de crème fraîche

<https://www.facebook.com/groups/cookeorecettes/>
<http://sport-et-regime.com/category/cookeo/>

Préparation

Mode dorer

Versez les 2 cuillères à café d'huile d'olive.

Faites dorer les morceaux d'oignons et les cuisses de poulet quand l'huile est chaude.

Ajoutez les champignons de Paris (égouttés)

Versez l'eau avec le bouillon de cube de volaille. Ajoutez les cuillères de curry.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 20 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez les cuillères de crème fraîche.

Servez chaud.

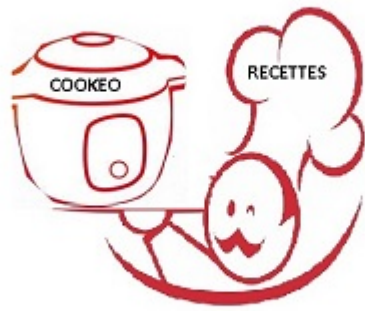
<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>

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

Découvrez cette fiche recette cookeo cuisses de poulet au curry.

Vous pouvez imprimer 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

Fiche recette cookeo cuisses de poulet au vin rouge



Cookeo
Moulinex

Cuisses de poulet au vin rouge



Ingrédients pour 4 personnes

4 cuisses de poulet
1 petite boîte de concentré de tomates
200 g de champignons de Paris
100 g d'oignons congelés
300 ml de vin rouge
Huile d'olive
1 cube de bouillon de bœuf
Sel
Poivre



Préparation

Mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve et faites revenir les cuisses puis les morceaux d'oignons .

Réservez les cuisses de poulet et faites revenir les oignons et les champignons de Paris .

Redéposez les cuisses de poulet dans la cuve et ajoutez le vin rouge, le bouillon d'eau avec le cube de bouillon de bœuf.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Mode cuisson rapide ou sous pression

Programmez 20 mn de cuisson . Quand la cuisson est terminée réservez les cuisses dans un plat qui va au four .

Ajoutez la boîte de concentré de tomates dans la cuve et mélangez. Versez la sauce sur les cuisses de poulet.

Enfournez pendant 10 mn à 180 degré. Servez chaud .

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

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

Fiche recette cookeo cuisses de poulet au vin rouge

Découvrez cette
fiche recette cookeo de cuisses
de poulet au vin rouge . 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