

Fiche recette cookeo cuisses de poulet aux 2 épices

Cookeo
Moulinex

Cuisses de poulet aux 2 épices



Préparation 5 mn

Cuisson 20 mn

Propoints 5

Calories 280



Ingrédients pour 4 personnes

4 cuisses de poulet
200 g de champignons de Paris congelés
2 cuillères à café d'huile d'olive
100 g d'oignons congelés
1 cuillère à café de cumin
1 cuillère à café de paprika
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.

Ajoutez les champignons de Paris Versez l'eau avec le bouillon de cube de volaille.

Versez les cuillères à café de cumin et de paprika

Salez et poivrez selon votre convenance.

.Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 20 mn

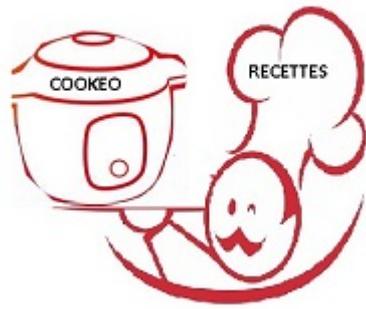
Servez chaud.

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

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

Découvrez cette fiche recette cookeo cuisses de poulet aux 2 épices. 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 aux champignons



Préparation 5 mn Cuisson 25 mn Propoints 6 Calories : 310



Ingrédients pour 4 personnes

4 cuisses de poulet
1 verre de vin blanc
200 g de champignons de Paris
1 cube de bouillon de poule
1 oignon
Poivre
Sel

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

Préparation

Mode dorer

Découpez l'oignon en morceaux.

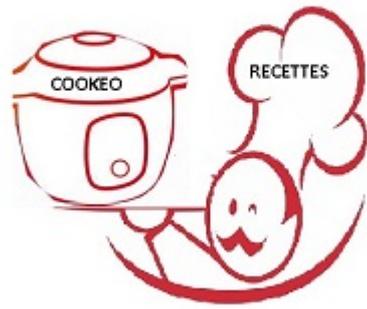
Ajoutez les ingrédients un à un .Commencez par les oignons ,puis faites suivre les champignons et placez dans la cuve les cuisses de poulet .Versez le verre de vin blanc sur les ingrédients. Salez et poivrez .Plongez le cube de bouillon de poule.

Versez de l'eau pour recouvrir les ingrédients. ;

.Cuisson rapide ou cuisson sous pression
Programmez 25 mn

Découvrez cette Fiche recette cookeo cuisses de poulet aux champignons. 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 recettes cookeo cuisses de poulet gingembre



Cookeo
Moulinex

Cuisses de poulet au gingembre



Préparation 5 mn

Cuisson 20 mn

Propoints 5

Calories 280



Ingrédients pour 4 personnes

4 cuisses de poulet
2 cuillères à café d'huile d'olive
2 gousses d'ail
1 échalote
400 g de champignons de Paris congelés
1 cube de bouillon de volaille
2 cuillères à café de gingembre moulu
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 gousses d'ail coupées en morceaux, l'échalote et les cuisses de poulet quand l'huile est chaude.

Ajoutez les champignons.

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

Versez les cuillères à café de gingembre

Salez et poivrez selon votre convenance.

.Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 20 mn

Servez chaud.

Fiche recettes cookeo cuisses de poulet gingembre

Découvrez cette fiche recette cookeo de cuisses de poulet gingembre. 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.

Fiche recettes cookeo cuisses de poulet à la moutarde



Cookeo
Moulinex

Cuisses de poulet à la moutarde



Préparation 5 mn

Cuisson 20 mn

Propoints 6

Calories 290

Ingrédients pour 4 personnes

4 cuisses de poulet
2 cuillères à café d'huile d'olive
100 g d'oignons congelés
400 g de champignons de Paris congelés
1 cube de bouillon de volaille
4 cuillères à soupe de moutarde
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 oignons et les cuisses de poulet quand l'huile est chaude.

Ajoutez les champignons

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

Salez et poivrez selon votre convenance.

.Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 20 mn

Ajoutez les 4 cuillères de moutarde à la fin de la cuisson.

Servez chaud.

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

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

Fiche recettes cookeo cuisses de poulet à la moutarde

Découvrez cette
fiche recette cookeo de cuisses

de poulet à la moutarde. 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.

**Porc aigre doux weight
watchers au cookeo**

Cookeo

Moulinex

Porc à l'aigre doux weight watchers



Ingrédients pour 4 personnes

400 g de filet mignon découpé en languettes

3 poivrons (rouge, jaune, vert) coupés en lamelles

3 gousses d'ail hachées et dégermées

3 oignons blancs émincés

1 tomate coupée en dés

20 cl de bouillon de volaille

2 cuillères à soupe d'édulcorant de cuisson

2 cuillères à café de vinaigre de xérès

2 cuillères à soupe de sauce soja

1 cuillère à soupe de gingembre râpé

1 cuillère à soupe de fécule

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

2 cuillères à café d'huile d'arachide

Coriandre ciselée

Sel et poivre

Rouler les languettes de viande dans la fécule

Mode « Dorer » Verser l'huile dans la cuve, y faire dorer les languettes de viande, saler, poivrer et réserver

Faire dorer les oignons, les poivrons, la tomate quelques minutes et ajouter l'ail

Verser dans la cuve les 20 cl de bouillon de volaille, l'édulcorant, le vinaigre, la sauce soja et le gingembre, bien mélanger le tout

Arrêter le mode « Dorer » Ajouter les languettes de viande

Mode « Cuisson rapide » ou « Cuisson sous pression » Démarrer la cuisson - 6 minutes -

A moment de servir, saupoudrer de coriandre ciselée

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

Porc à l'aigre doux cookeo 3 PP

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de filet mignon découpé en languettes

3 poivrons (rouge, jaune, vert) coupés en lamelles

3 gousses d'ail hachées et dégermées

3 oignons blancs émincés

1 tomate coupée en dés

20 cl de bouillon de volaille

2 cuillères à soupe d'édulcorant de cuisson

2 cuillères à café de vinaigre de xérès

2 cuillères à soupe de sauce soja

1 cuillère à soupe de gingembre râpé

1 cuillère à soupe de fécule

2 cuillères à café d'huile d'arachide

Coriandre ciselée

Sel et poivre

Préparation de ce porc aigre doux :

Roulez les languettes de viande dans la fécule

Mode « Dorer »

Versez l'huile dans la cuve faites dorer les languettes de viande, salez, poivrez et réservez

Faites dorer les oignons, les poivrons, la tomate quelques minutes et ajoutez l'ail

Versez dans la cuve les 20 cl de bouillon de volaille, l'édulcorant, le vinaigre, la sauce soja et le gingembre, bien mélanger le tout

Arrêtez le mode « Dorer » Ajoutez les languettes de viande

Mode « Cuisson rapide » ou « Cuisson sous pression »

Démarrez la cuisson – 6 minutes –

A moment de servir, saupoudrez de coriandre ciselée. Servez chaud.

Fiche recette cookeo : spaghettis steaks hachés moutarde

Cookeo
Moulinex

Spaghettis steaks hachés

cookeorecettes JP Rousseau



Ingrédients pour 5 personnes

5 steaks hachés
350 g de spaghettis
2 cuillères à soupe de moutarde
Huile d'olive
Sel
Poivre
1 cube de bouillon de bœuf

Mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve.

Coupez les steaks en morceaux et faites des boulettes pendant que l'huile chauffe.

Faites revenir les boulettes de steak. Ajoutez les spaghettis que vous avez coupés en 2.

Emiettez le cube de bouillon de bœuf dans de l'eau et versez dans la cuve. (500 ml environ)

Salez et poivrez.

Mode cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn (le temps indiqué sur le paquet de pâtes divisé par 2)

Quand la cuisson est terminée ajoutez les 2 cuillères à soupe de moutarde, mélangez et servez chaud.

Voici la fiche des spaghettis steaks hachés moutarde au cookeo. Vous pouvez télécharger ou imprimer cette fiche. (en haut à droite)

Fiche recettes cookeo : crêpinettes sauce curry

Cookeo
Moulinex

Crêpinettes sauce curry



Ingrédients pour 4 personnes

4 crêpinettes
200 g d'oignons congelés
400 g d'émincés de champignons de Paris congelés
1 cuillère à soupe de moutarde
250 ml d'eau
1 cube de bouillon de bœuf
1 verre de vin blanc
Curry
Huile d'olive



Mode dorer

Faites revenir les oignons avec de l'huile d'olive .
Ajoutez les crêpinettes. Laissez dorer 2 mn .
Ajoutez les champignons . Versez un verre de vin blanc. Versez un bouillon composé de 250 ml d'eau et du cube de bouillon de bœuf.
Ajoutez une cuillère à soupe de moutarde.
Salez et poivrez selon vos goûts. Saupoudrez de curry.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 12 mn

Repassez en mode dorer

Ajoutez 3 cuillères à soupe de farine et remuer à l'aide d'un fouet.

Quand la sauce a épaissi vous pouvez servir votre plat chaud avec un féculent de votre choix .

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

Découvrez cette fiche recette cookeo de crêpinettes sauce curry .
Vous pouvez imprimer ou créer un PDF de cette fiche en cliquant sur les bouton imprimante et Pdf situés à droite .

Fiche cuisson magrets de canard au cookeo



Cuisson des magrets de canards

Ingrédients pour 4 personnes

2 magrets de canard



Mode dorer

Taillader la peau des magrets de canard et placez les tout de suite côté peau dès le début de la fonction dorer. (pendant le préchauffage. Faites dorer pendant 3 mn après la fin du préchauffage.

Retournez vos magrets et faites les cuire pendant Minimum 2 mn pour une cuisson saignante et ajoutez de minute en minute pour une version plus cuite. Servez chaud .

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

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

<http://recettescookeo.net/>

Voici la fiche cuisson des magrets de canard au cookeo. Vous pouvez télécharger ou imprimer cette fiche.

Fiche recette cookeo : sauté de porc à la tomate



Sauté de porc à la tomate

Jean-Philippe Rousseau

Ingrédients pour 4 personnes :

- 500 g de sauté de porc en morceaux
- 4 tomates
- 1 cube de bouillon de boeuf
- 100 d'oignons congelés
- 1 verre de vin blanc
- 3 cuillères à soupe de concentré de tomates
- Huile d'olive
- Sel et poivre
- 200 ml d'eau

Mode dorer

Ajoutez de l'huile dans la cuve et faites dorer les oignons .

Ajoutez le sauté de porc en morceaux .

Ajoutez les tomates ,le verre de vin blanc. Poivrez .Emiettez le cube de bouillon de bœuf.

Versez 200 ml d'eau ,ajoutez 2 cuillères à soupe de concentré de tomates

Mode cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 13 mn

En fin de cuisson ajoutez une 3è cuillères à soupe de concentré de tomates . Servez chaud .

Téléchargez gratuitement cette fiche cookeo de sauté de porc à la tomate en cliquant sur l'image ou [ICI](#)

Côtes de porc sauce charcutière une recette cookeo



Côtes de porc sauce charcutière

Ingrédients pour 3 personnes

3 côtes de porc

2 échalotes

1 verre de vin blanc

1 cuillère à soupe de concentré de tomate

1 cuillerée à soupe de moutarde

Huile d'olive

Persil haché

200 ml d'eau

1 cube de bouillon de boeuf

Sel

Poivre

Farine ou maizena

Préparation

Mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve puis faites revenir les échalotes que vous avez hachées puis les côtes de porc sur chaque face .

Versez le verre de vin blanc , 200 ml d'eau avec le cube de bouillon de bœuf.

Ajoutez le persil , la cuillère à soupe de moutarde et de concentré de tomates.

Mélangez les ingrédients.

Mode cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmer 15 mn de cuisson

Repassez en mode dorer

Ajoutez 2 cuillères à soupe de farine et laissez épaissir votre sauce . Servez chaud.

1000 RECETTES COOKEO ICI

Cookeo

Moulinex

Côtes de porc sauce charcutière



Ingrédients pour 3 personnes

3 côtes de porc
2 échalotes
1 verre de vin blanc
1 cuillère à soupe de concentré de tomate
1 cuillerée à soupe de moutarde
Huile d'olive
Persil haché
200 ml d'eau
1 cube de bouillon de boeuf
Sel
Poivre
Farine ou maizena



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

Mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve puis faites revenir les échalotes que vous avez hachées puis les côtes de porc sur chaque face .

Versez le verre de vin blanc , 200 ml d'eau avec le cube de bouillon de bœuf.

Ajoutez le persil , la cuillère à soupe de moutarde et de concentré de tomates.

Mélangez les ingrédients.

Mode cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmer 15 mn de cuisson

Repassez en mode dorer

Ajoutez 2 cuillères à soupe de farine et laissez épaissir votre sauce . Servez chaud.

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

**Saucisses chou-fleur au
cookeo une recette rapide**



Saucisses chou-fleur

Ingrédients pour 2 personnes

1 saucisse

2 cuillères à soupe de persil haché

2 gousses d'ail hachées

1 petit verre de vin blanc

Sel

Poivre

Huile d'olive

400 g de fleurettes de chou-fleur congelées

200 ml d'eau

Préparation

Versez de l'huile d'olive dans la cuve pour faire revenir l'ail haché. Ajoutez tout de suite les morceaux de saucisses.

Ajoutez ensuite les fleurettes ,le verre de vin blanc.

Versez 2 cuillères à soupe de persil .Ajoutez 200 ml d'eau .

Mode cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn .

Servez chaud .

Cookeo
Moulinex

Saucisses chou-fleur



Ingrédients pour 2 personnes

- 1 saucisse
- 2 cuillères à soupe de persil haché
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 petit verre de vin blanc
- Sel
- Poivre
- Huile d'olive
- 400 g de fleurettes de chou-fleur congelées
- 200 ml d'eau



Mode dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve pour faire revenir l'ail haché. Ajoutez tout de suite les morceaux de saucisses.

Ajoutez ensuite les fleurettes ,le verre de vin blanc.

Versez 2 cuillères à soupe de persil .Ajoutez 200 ml d'eau .

Mode cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn .

Servez chaud .

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

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

Ratatouille express aux dés de jambon : une recette cookeo



Ratatouille express aux dés de jambon

Ingrédients pour 4 personnes

1 sachet de légumes pour ratatouille congelés

250 g de dés de jambon

2 cuillères à soupe

Concentré de tomates

1 cube de bouillon de bœuf

1 verre de vin blanc

200 ml d'eau

Sel

Poivre

1 cuillère à soupe de moutarde

2 cuillères à soupe de concentré de tomates

Préparation

Ajoutez les ingrédients un à un . Commencez par déposer les légumes pour ratatouille puis les dès de jambon .

Emiettez un cube de bouillon de bœuf et versez le verre de vin blanc. Puis versez 200 ml d'eau .Mélangez l'ensemble.

Salez et poivrez .

Ajoute une cuillère à soupe de moutarde et 2 cuillères à soupe de concentré de tomates .Mélangez à nouveau .

Passez en mode cuisson rapide ou cuisson sous pression et programmez 10 mn .

Ouvrez votre appareil et servez chaud rectifier l'assaisonnement si nécessaire .

820 RECETTES COOKEO ICI

Cookeo

Moulinex

Ratatouille express aux dés de jambon



Ingrédients pour 4 personnes

- 1 sachet de légumes pour ratatouille congelés
- 250 g de dés de jambon
- 2 cuillères à soupe
- Concentré de tomates
- 1 cube de bouillon de bœuf
- 1 verre de vin blanc
- 200 ml d'eau
- Sel
- Poivre
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- 2 cuillères à soupe de concentré de tomates



Ajoutez les ingrédients un à un . Commencez par déposer les légumes pour ratatouille puis les dés de jambon .

Emiettez un cube de bouillon de bœuf et versez le verre de vin blanc. Puis versez 200 ml d'eau .Mélangez l'ensemble.

Salez et poivrez .

Ajoute une cuillère à soupe de moutarde et 2 cuillères à soupe de concentré de tomates .Mélangez à nouveau .

Passez en mode cuisson rapide ou cuisson sous pression et programmez 10 mn .

Ouvrez votre appareil et servez chaud rectifier l'assaisonnement si nécessaire .

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

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

Fiche recette cookeo :

rouelle de porc à la moutarde

Rouelle de porc à la moutarde

Cookeo

Rouelle de porc à la moutarde

Jean-Philippe Rousseau



Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes

300 g de rouelle de porc
2 cuillères à soupe de moutarde
200 g d'oignons congelés
200 ml de vin blanc
12 petites pommes de terre
200 g de champignons de Paris congelés
Sel
Poivre
1 cube de bouillon de bœuf
1 litre d'eau
Huile d'olive

Mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve puis faites dorer les oignons et les morceaux de rouelle de porc. Pendant que les oignons et la rouelle de porc dorent coupez vos pommes de terre en morceaux. Ajoutez les champignons, les pommes de terre. Emiettez le cube de bouillon de bœuf. Versez le vin blanc, l'eau. Ajoutez les 2 cuillères à soupe de moutarde et mélangez l'ensemble des ingrédients.

Mode cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 15 min.
Rectifier l'assaisonnement en fin de cuisson si nécessaire.

Téléchargez gratuitement cette fiche recette cookeo de rouelle de porc à la moutarde en cliquant sur l'image ou [ICI](#).

Andouillettes au vin blanc au cookeo

Andouillettes au vin blanc



Ingrédients pour 4 personnes

4 andouillettes
650 g de petits pois surgelés
100 g d'oignons émincés surgelés (ou frais)
Sel et poivre
15 cl de vin blanc



Préparation

Placer tous les ingrédients dans la cuve en commençant par les andouillettes. Assaisonner.

Cuisson sous pression : 6 min

Servir !

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

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

Découvrez cette fiche de recette cookeo d'andouillettes au vin blanc de l'application mon cookeo .Vous pouvez créer un PDF de l'article ou l'imprimer.