

Carottes au chorizo recette cookeo



Carottes au chorizo cookeo

220 calories

Ingédients pour 4 personnes

800 gr de carottes

1 oignon

300 ml d'eau

80 g de chorizo

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

1 cube de bouillon de boeuf

Sel poivre

Paprika

Préparation

Préparez un bouillon avec 300 ml d'eau et un cube de bouillon de boeuf émietté

Coupez le chorizo en morceaux

Coupez les carottes en morceaux

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve

Déposez le chorizo et les morceaux d'oignons dans la cuve du cookeo

Saupoudrez de paprika

Ajoutez les carottes

Versez le bouillon préparé

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 8 minutes

Servir chaud

Cuisses poulet légumes recette cookeo

Cuisses poulet légumes recette cookeo



Ingédients pour 4 personnes

1 kg de cuisses de poulet

1 courgette

1 petite boîte de tomates pelées

2 cuillères à soupe d'huile

Sel

Poivre

Curry

400 ml d'eau

100 ml de vin blanc

1 cube de bouillon de volaille

Préparation

Lavez et coupez la courgette en morceaux.

Préparez un bouillon avec 400 ml d'eau ,100 ml de vin blanc et un cube de bouillon de volaille

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve et faites dorer les cuisses de poulet.

Saupoudrez de curry

Versez le bouillon préparé

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 25 mn .

Quand la cuisson est terminée ajoutez les tomates pelées et les courgettes

Reprogrammez 4 mn de cuisson rapide ou sous pression

Servez chaud (vous pouvez accompagner avec du riz par exemple)

One pot thon courgettes pois chiche au cookeo



One pot thon courgettes pois chiche au cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

600 g de courgettes

1 gousse d'ail

10 tomates cerises

1 petite boîte de pois chiche

2 cuillères à café de concentré de tomates

Sel

Poivre

1 petite boîte de thon

400 ml d'eau

Ras el hanout

Préparation

Coupez les courgettes et l'ail en morceaux

Egouttez la boîte de pois chiche et la boîte de thon

Déposez dans la cuve tous les ingrédients

- les morceaux de courgettes

- l'ail

- les pois chiches

les tomates cerises

- le thon

Saupoudrez de ras el hanout

Versez 400 ml d'eau

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez le concentré de tomates et mélangez

Tartiflette végétarienne recette cookeo



Tartiflette végétarienne recette cookeo

Ingédients pour 4 à 6 personnes

1 kg de pommes de terre

40 g de fromage à tartiflette

500 ml d'eau

Sel

Poivre

Paprika

2 cuillères à soupe d'huile

1 cuillère à soupe de moutarde

200 ml de crème fraîche

100 ml de vin blanc

1 oignon

250 g de champignons de Paris

Préparation

Epluchez ,passez sous l'eau et coupez les pommes de terre en morceaux

Emincez les champignons de Paris

Coupez le fromage et l'oignon en morceaux

Mélangez la moutarde ,la crème fraîche et le vin blanc dans un récipient

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve et faites revenir les morceaux de champignon et les morceaux d'oignon

Saupoudrez de paprika. Ajoutez les pomme de terre. Versez l'eau

Cuisson sous pression ou cuisson rapide

Programmez 3 mn

Préchauffez votre four à 200 degrés

Quand la cuisson est terminée égouttez votre cuve et placez les ingrédients dans un plat qui va au four

Versez dans le plat le mélange vin blanc ,crème fraîche moutarde

Disposez les morceaux de fromage sur les pommes de terre et les champignons

Enfournez votre plat pour 30 mn à 200 degrés

Vous pouvez passez votre plat au grill pendant 5 à 10 mn et servez chaud

CHANSONS Paroles et accords chansons sur une seule page pour guitare

LA FILLE DU COUPEUR DE JOINTS

Em D
Elle descendait de la montagne
C G
Sur un chariot chargé de paille
Am Em
Sur un chariot chargé de foin
Am Em
La fille du coupeur de joints
Am Em
La fille du coupeur de joints
Em D
Elle descendait de la montagne
C G
En chantant une chanson paillarde
Am Em
Une chanson de collégien
Am Em
La fille du coupeur de joints
Am Em
La fille du coupeur de joints
Em D
Mais nous on était cinq chômeurs
C G
A se lamenter sur not'malheur
Am Em
En se disant qu'on se taperait bien
Am Em
La fille du coupeur de joints
Am Em
La fille du coupeur de joints

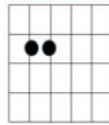
Em D
Elle descendait de la montagne
C G
Vlà qu'elle nous voit vers les murailles
Am Em
Et qu'elle nous fait : coucou les gens !
Am Em
La fille du coupeur de joints
Am Em
La fille du coupeur de joints

Em D
Ben, vlà qu'elle nous prend par la taille
C G
Pis qu'elle nous emmène sur sa paille
Am Em
Elle nous fait le coup du zeppelin
Am Em
La fille du coupeur de joints
Am Em
La fille du coupeur de joints

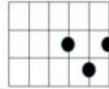
Em D
Ben nous on était cinq chômeurs
C G
A se payer une tranche de bonheur
Am Em
Une tranche de tagada tsoin-tsoin

Am Em
La fille du coupeur de joints
Am Em
La fille du coupeur de joints

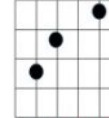
Mim ou Em



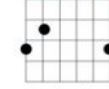
X Ré ou D



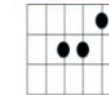
X Do ou C



X SOL ou G



X La m ou Am



Em D
Quand on eut passé la ferraille
C G
Elle nous fit fumer de sa paille
Am Em
Sacré bon dieu que c'était bien
Am Em
La fille du coupeur de joints
Am Em
La fille du coupeur de joints

Em D
Plus question de chercher du travail
C G
On pédalait dans les nuages
Am Em
Au milieu des petits lapins
Am Em
La fille du coupeur de joints
Am Em
La fille du coupeur de joints

Em D
Elle descendait de la montagne
C G
En chantant une chanson paillarde
Am Em
Une chanson de collégien
Am Em
La fille du coupeur de joints
Am Em
La fille du coupeur de joints



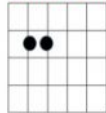
Feu de camp

EM D
Dans les prisons de Nantes, lan digidigidan, lan digidigidan
EM D EM D EM
Dans les prisons de Nantes, y'avait un prisonnier, y'avait un prisonnier.
EM D
Personne ne le vint l'vouer lan digidigidan, lan digidigidan
EM D EM D EM
Personne ne le vint l'vouer Que la fille du geôlier que la fille du geôlier
EM D
Un jour il lui demande lan digidigidan, lan digidigidan
EM D EM D EM
Un jour il lui demande Oui que dit on de moue Oui que dit on de moue
EM D
On dit de vous en ville lan digidigidan, lan digidigidan
EM D EM D EM
On dit de vous en ville Que vous serez pendu Que vous serez pendu

EM D
Mais s'il faut qu'on me pendre lan digidigidan, lan digidigidan
EM D EM D EM
Mais s'il faut qu'on me pendre Déliez moi les pieds Déliez moi les pieds

LES PRISONS DE NANTES

Mim ou Em



X Ré ou D



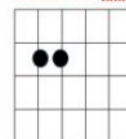
EM D
La fille était jeune lan digidigidan, lan digidigidan
EM D EM D EM
La fille était jeune Les pieds lui a déliés Les pieds lui a déliés
EM D
Le prisonnier alerte lan digidigidan, lan digidigidan
EM D EM D EM
Le prisonnier alerte Dans la Loire s'est jeté Dans la Loire s'est jeté
EM D
Dès qu'il fut sur les rives lan digidigidan, lan digidigidan
EM D EM D EM
Dès qu'il fut sur les rives Il se prit à chanter Il se prit à chanter
EM D
Je chante pour les belles lan digidigidan, lan digidigidanX2
EM D EM D EM
Je chante pour les belles Surtout celle du geôlier Surtout celle du geôlier
EM D
Si je reviens à Nantes lan digidigidan, lan digidigidan
EM D EM D EM
Si je reviens à Nantes Oui je l'épouserai Oui je l'épouserai
EM D
Dans les prisons de Nantes lan digidigidan, lan digidigidan
EM D EM D EM
Dans les prisons de Nantes Y'avait un prisonnier. Y'avait un prisonnier.

EM D EM
 Digue ding dong dong ce sont les filles des forges
 EM D EM
 Digue ding dong dong ce sont les filles des forges
 EM D EM
 Des forges de paimpont digue ding dong denn
 EM D EM
 Des forges de paimpont digue ding dong dong
 EM D EM
 Des forges de paimpont digue ding dong denn
 EM D EM
 Des forges de paimpont digue ding dong dong
 EM D EM
 Digue ding dong dong elles s'en vont à confesse
 EM D EM
 Digue ding dong dong elles s'en vont à confesse
 EM D EM
 Au curé du canton digue ding dong denn
 EM D EM
 Au curé du canton digue ding dong dong
 EM D EM
 Au curé du canton digue ding dong denn
 EM D EM
 Au curé du canton digue ding dong dong
 EM D EM
 Digue ding dong dong qu'avez-vous fait les filles
 EM D EM
 Digue ding dong dong qu'avez-vous fait les filles
 EM D EM
 Pour demander pardon digue ding dong denn
 EM D EM
 Pour demander pardon digue ding dong dong
 EM D EM
 Pour demander pardon digue ding dong denn
 EM D EM
 Pour demander pardon digue ding dong dong
 EM D EM

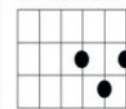
EM D EM
 Digue ding dong dong j'aiivons couru les bals
 EM D EM
 Digue ding dong dong j'aiivons couru les bals
 EM D EM
 Et les jolis garçon digue ding dong denn
 EM D EM
 Et les jolis garçon digue ding dong dong
 EM D EM
 Et les jolis garçon digue ding dong denn
 EM D EM
 Et les jolis garçon digue ding dong dong
 EM D EM
 Digue ding dong dong ma fille pour penitence
 EM D EM
 Digue ding dong dong ma fille pour penitence
 EM D EM
 Nous nous embrasserons digue ding dong denn
 EM D EM
 Nous nous embrasserons digue ding dong dong
 EM D EM
 Nous nous embrasserons digue ding dong denn
 EM D EM
 Nous nous embrasserons digue ding dong dong
 EM D EM
 Digue ding dong dong je n'embrasse pas les prêtres
 EM D EM
 Digue ding dong dong je n'embrasse pas les prêtres
 EM D EM
 Mais les jolis garçons digue ding dong denn
 EM D EM
 Qu'ont du poil au menton ding dong dong
 EM D EM
 Mais les jolis garçons digue ding dong denn
 EM D EM
 Qu'ont du poil au menton ding dong dong
 EM D EM

EM D EM
 Digue ding dong dong et l'on peut bien être prêtre
 EM D EM
 Digue ding dong dong et l'on peut bien être prêtre
 EM D EM
 Et être joli garçon digue ding dong denn
 EM D EM
 Et être joli garçon digue ding dong dong
 EM D EM
 Et être joli garçon digue ding dong denn
 EM D EM
 Et être joli garçon digue ding dong dong
 EM D EM
 Digue ding dong dong et l'on peut bien être prêtre
 EM D EM
 Digue ding dong dong et l'on peut bien être prêtre
 EM D EM
 Et être joli garçon digue ding dong denn
 EM D EM
 Et être joli garçon digue ding dong dong
 EM D EM
 Et être joli garçon digue ding dong denn
 EM D EM
 Et être joli garçon digue ding dong dong
 EM D EM
 Digue ding dong dong ce sont les filles des forges
 EM D EM
 Digue ding dong dong ce sont les filles des forges
 EM D EM
 Des forges de paimpont digue ding dong denn
 EM D EM
 Des forges de paimpont digue ding dong dong
 EM D EM
 Des forges de paimpont digue ding dong denn
 EM D EM
 Des forges de paimpont digue ding dong dong
 EM D EM

Mim ou Em



X Ré ou D



LES FILLES DES FORGES

LA JUMENT DE MICHAO

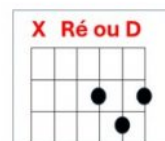
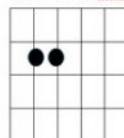
PARLE

C'est dans dix ans je m'en irai
 J'entends le loup et le renard chanter (2x)
 J'entends le loup le renard et la belette
 J'entends le loup et le renard chanter
 J'entends le loup le renard et la belette
 J'entends le loup et le renard chanter
 Em D
 J'entends le loup le renard et la belette
 D Em
 J'entends le loup et le renard chanter
 Em D
 J'entends le loup le renard et la belette
 D Em
 J'entends le loup et le renard chanter
 Em D Em
 C'est dans neuf ans je m'en irai
 Em D
 La jument de Michao et son petit poulain
 D EM
 A passé dans le pré et mangé tout le foin (2x)
 Em D
 L'hiver viendra les gars, l'hiver viendra
 D EM
 La jument de Michao elle s'en repentira (2x)

Em D Em
 C'est dans quatre ans je m'en irai
 D Em
 J'entends le loup et le renard chanter (2x)
 Em D
 J'entends le loup le renard et la belette
 D Em
 J'entends le loup et le renard chanter
 Em D Em
 C'est dans trois ans je m'en irai
 Em D
 La jument de Michao et son petit poulain
 D EM
 A passé dans le pré et mangé tout le foin (2x)
 Em D
 L'hiver viendra les gars, l'hiver viendra
 D EM
 La jument de Michao elle s'en repentira (2x)
 Em D Em
 C'est dans deux ans je m'en irai
 D Em
 J'entends le loup et le renard chanter (2x)
 Em D
 J'entends le loup le renard et la belette
 D Em
 J'entends le loup et le renard chanter

Em D Em
 C'est dans un an je m'en irai
 Em D
 La jument de Michao et son petit poulain
 D EM
 A passé dans le pré et mangé tout le foin (2x)
 Em D
 L'hiver viendra les gars, l'hiver viendra
 D EM
 La jument de Michao elle s'en repentira (2)

Mim ou Em



LE VENT NOUS PORTERA NOIR
DESIR

Em Génétiqu' en bandoulière
Des **chromosom's** dans l'atmosphère
Des taxis pour les galaxies
Et mon tapis volant **dis**

Em Je n'ai pas peur de la route
Faudrait voir, faut qu'on y goûte
Des méandres au creux des reins
Et tout ira bien là
Le vent l'emportera

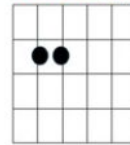
Em Ton **messag'** à la grand' ourse
Et la **trajectoir'** de la course
A l'instantané de velours
Mém' s'il ne sert à rien
Le vent l'emportera

Em Tout disparaîtra
Le vent nous portera

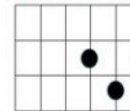
Em La **carèss'** et la mitraille
Cette plaie qui nous tiraille
Le palais des autres jours
D'hier et demain
Les vents le **portera**

Em Mais Le vent nous portera
Ce parfum de nos années mortes
Ceux qui **peuv'**nt frapper à ta porte
Infinité de destin
On en pos' un, qu'est-c' qu'on en retient?
Le vent l'emportera
Pendant que la marée monte
Et que chacun refait ses comptes
J'**emmèn'** au creux de mon ombre
Des poussières de toi
Le vent les portera
Tout disparaîtra
Le vent nous portera

Mim ou Em



X Ré ou D



Endives braisées aux lardons recette cookeo



Endives braisées aux lardons

recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

4 à 6 endives endives

180 g de lardons

1 cube de bouillon de boeuf

2 cuillères à soupe de sucre en poudre

300 ml d'eau

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel

Poivre

Préparation

Enlevez les premières feuilles des endives ainsi que les trognons et coupez les endives en 2.

Préparez un bouillon avec 300 ml d'eau et un cube de boeuf émietté

Mode dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve puis faites revenir les lardons

Ajoutez ensuite les endives . Saupoudrez avec le sucre en poudre. Retournez les endives sous toutes leurs faces

Versez le bouillon préparé

Salez et poivrez .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 10 mn

Servez chaud

Rôti de porc pois chiches tomates recette cookeo



Rôti de porc pois chiches tomates recette cookeo

Ingrédients

1 rôti de porc

1 courgette

1 grosse boîte de pois chiche
1 petite boîte de tomates pelées
2 cuillères à café de concentré de tomates
100 ml de vin blanc
1 cube de bœuf
400 ml d'eau
2 cuillères à soupe d'huile
Ras el hanout
Sel et poivre

Préparation

Coupez la courgettes en morceaux

Versez l'huile dans la cuve, quand l'huile est chaude faites revenir le rôti de porc sur toutes ses faces.

Saupoudrez de ras el hanout

Versez l'eau et le cube de bouillon de boeuf émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 35 mn.

Quand la cuisson est terminée ajoutez les morceaux de courgettes ,la boîte de tomates pelées et les pois chiches.

Reprogrammez 5 mn de cuisson rapide ou sous pression.

Ajoutez le concentré de tomates quand la cuisson est terminée

Servez chaud.

Rôti de porc choucroute au cookeo



Rôti de porc choucroute au cookeo

Découvrez cette recette cookeo de rôti de porc à la choucroute dans la vidéo qui suit . Le déroulé complet de la recette dans la description de la vidéo

5 recettes cookeo minceur à moins de 300 calories



5 recettes cookeo minceur à moins de 300 calories

Pour découvrir ces recettes cliquez sur le titre de la recette et vous atteindrez la recette cookeo sur mon blog

Filet mignon moutarde 210 CALORIES 5 PP 6 SP 12

Poulet aux 3 légumes 206 CALORIES 4 PP 4 SP 19

Potée chou côtes de porc 260 CALORIES 5 PP 5 SP 20

Râbles de lapin à la tomate 270 CALORIES 6 PP 6 SP 21

Riz Bolognaise express 220 CALORIES 5 PP 6 SP 22

Sauté de porc poireaux

carottes recette cookeo



Sauté de porc poireaux carottes recette cookeo

Ingédients pour 4 personnes

500 g de sauté de porc

700 g de carottes

2 blancs de poireaux de poireaux

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à café de moutarde

2 cuillères à soupe de crème fraîche

1 oignon

Sel

Poivre

100 ml de vin blanc

1 cube de bouillon de boeuf

400 ml d'eau

Curry

Préparation

Coupez les carottes en rondelles.

Passez les poireaux sous l'eau et coupez-les en rondelles.

Coupez l'oignon en morceaux

Préparez un bouillon avec 400 ml d'eau, 100 ml de vin blanc et un cube de bouillon de boeuf émietté

Mélangez la crème fraîche et la moutarde

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve .

Quand l'huile est chaude faites dorer les morceaux d'oignon avec les sautés de porc

Versez le bouillon préparé

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 25 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez les morceaux de poireaux ,de carottes

Saupoudrez de curry

Reprogrammez 10 mn de cuisson rapide ou sous pression

Egouttez votre cuve si trop de liquide .

Ajoutez le mélange crème fraîche moutarde.

Servez chaud.

Boeuf bourguignon maison recette cookeo



Boeuf bourguignon maison recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes :

1kg de Viande à Bourguignon

600 g de carottes

200 g de champignons de Paris

500 g pommes de terre

1 oignon

300 ml de vin rouge

200 ml d'eau

2 cuillères à soupe d'huile 1 oignon

1 cube de bouillon de bœuf

2 cuillères à café de concentré de tomates

Sel et poivre

Préparation

Epluchez, lavez et coupez les pommes de terre en morceaux.

Coupez les carottes en rondelles.

Passez les champignons de Paris sous l'eau et coupez les en morceaux

Coupez l'oignon en morceaux.

Préparez un bouillon avec 200 ml d'eau ,300 ml de vin rouge et un cube de bouillon de boeuf émietté

Mode dorer

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

Versez le bouillon préparé dans la cuve du cookeo

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou Cuisson sous pression : 35 min

Quand la cuisson est terminée, ajoutez les légumes (carottes, champignons, pommes de terre).

Reprogrammez 10 mn de cuisson rapide ou sous pression.

Quand la cuisson est finie ajoutez le concentré de tomates, mélangez et Servez chaud

5 recettes cookeo minceur à moins de 300 calories



5 recettes cookeo minceur à moins de 300 calories

Pour découvrir ces recettes cliquez sur le titre de la recette et vous atteindrez la recette cookeo sur mon blog



Bolognaise saumon weight watchers cookeo

198 CALORIES 4 PP 5 SP

Ingrédients pour 4 personnes

240 g de spaghettis

500 g de champignons de Paris

240 g de saumon frais

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 grosse boîte de tomates pelées

40 g de parmesan

Sel

Poivre

Ingrédients pour 2 personnes

120 g de spaghettis

250 g de champignons de Paris

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

2 cuillères à soupe de parmesan 20 g

Une boîte moyenne de tomates pelées

Préparation pour cookeo

Passez le saumon au hachoir .

Lavez les champignons et les coupez en lamelles

Mode dorer

Verser l'huile dans la cuve , quand l'huile est chaude faites revenir les lamelles de champignons de Paris pendant 2 minutes puis ajouter le saumon haché et la boîte de tomates pelées.

Saler et poivrer selon une contenance

Coupez les spaghettis en 2 et déposez les dans la cuve

Verser 200 ml d'eau dans la cuve

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez le temps indiqué sur le paquet de spaghettis et divisé par deux

Quand la cuisson est terminée servez chaud et saupoudrez de parmesan

Coquillettes au Boursin 265

CALORIES 5 PP 3 SP.. 9



Blanquette poulet express recette cookeo

250 CALORIES 5 PP 1 SP

Ingrédients pour 4 personnes

600 g d'escalopes de poulet

200 g de carottes

200 g de champignons de Paris

200 g de poireaux

Sel

Poivre

1 cube de bouillon de volaille

200 ml d'eau

50 g de crème fraîche

20 g de moutarde (1 cuillère à soupe)

Préparation

Coupez les escalopes de poulet en morceaux

Déposez dans la cuve :

Les morceaux de poulet

Les rondelles de carottes

Les morceaux de champignons de Paris

Les morceaux de poireaux

Versez un bouillon composé de 200ml d'eau et d'un cube de bouillon de volaille émietté

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez le crème fraîche et la moutarde mélangez et servez chaud .



Boulgour viande hachée style weight watchers cookeo

212 CALORIES 6 PP 3 SP

Ingrédients pour 4 personnes

75 g de boulgour

2 échalotes

300 g de bœuf haché

Persil

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Préparation au cookeo

Hachez le persil et les échalotes

Déposez le boulgour dans la cuve et recouvrez d'eau

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez le temps indiqué sur le paquet de boulgour divisé par 2

Quand la cuisson est terminée égouttez le boulgour et mélangez dans un saladier avec la viande hachée et le persil et les échalotes hachées.

Nettoyez votre cuve et replacez la dans le cookeo

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve et faites dorer le mélange viande ,boulgour, échalotes ,persil pendant 5 mn.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Servez chaud .



Chou fleur chorizo paprika recette cookeo

170 CALORIES 4 PP 4 SP

Ingrédients pour 4 personnes

1 kg de chou fleur frais ou congelé

100 g de chorizo

1 oignon

1 cube de bouillon de bœuf

Paprika

300 ml d'eau

Sel

Poivre

Préparation

Lavez et coupez le chou en fleurettes.

Coupez le chorizo en rondelles

Epluchez et coupez l'oignon en morceaux

Versez l'eau dans la cuve

Cuisson sous pression ou cuisson rapide

Déposez les fleurettes directement dans la cuve . Versez l'eau avec un cube de bouillon de bœuf émietté. (vous pouvez si vous le souhaitez utiliser le panier vapeur si les fleurettes tiennent dedans).

Saupoudrez de paprika.

Programmez 5 mn de cuisson

Quand la cuisson est terminée égouttez les fleurettes de chou fleur et réservez les .

Rincez et essuyez votre cuve . Remplacez la cuve dans le Cookeo et passez en mode dorer

Mode dorer

Déposez les morceaux de chorizo dans la cuve . Au bout de 2 à 3 mn ajoutez les morceaux d'oignons et faites les dorer .

Ajoutez ensuite les fleurettes de chou fleur et faites revenir 2 à 3 mn .

Salez et poivrez selon votre convenance

Servez chaud



Caviar d'aubergines 80

CALORIES 2 PP 3 SP

Ingrédients pour 4 personnes

1 aubergine

1 cube de bouillon de légumes

100 ml de vin blanc

100 ml d'eau

Sel

Poivre

1 yaourt nature

1 gousse d'ail

1 citron

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Préparation

Pelez l'aubergine et coupez-la en morceaux.

Coupez la gousse d'ail en morceaux.

Déposez les morceaux d'aubergine.

Versez un bouillon composé de 100 ml de vin blanc ,100 ml d'eau et un cube de bouillon de légumes émietté.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée, égouttez la cuve puis déposez les morceaux d'aubergine dans un récipient tel qu'un saladier.

Ajoutez la gousse d'ail coupée en morceaux, le jus d'un citron que vous avez pressé, le yaourt nature.

Mixez tous les ingrédients puis ajoutez la cuillère à soupe d'huile d'olive puis placez au frigo.

Servez frais.

Cuisses de dinde aux légumes recettes cookeo



Cuisses de dinde légumes recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes.

1 cuisse de dinde

500 g de pommes de terre

500 g de carottes

500 g de poireaux

2 navets

200 g de champignons de Paris congelés

100 ml de vin blanc

500 ml d'eau

1 oignon

Sel

Poivre

2 cuillères à soupe d'huile

1 cube de bouillon de volaille

Préparation

Préparez un bouillon avec 500 ml d'eau ,100 ml de vin blanc et un cube de bouillon de volaille émiété

Epluchez, lavez et coupez les pommes de terre en morceaux

Coupez les carottes et les poireaux passés sous l'eau en rondelles ou en morceaux

Coupez l'oignon en morceaux

Coupez les navets en morceaux

Mode dorer

Versez l'huile quand l'huile est chaude faites dorer votre cuisse de dinde

Ajoutez les morceaux d'oignons

Versez le bouillon préparé

Salez, poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 22 mn.

Quand la cuisson est terminée ajoutez tous les légumes, et reprogrammez 10 mn de cuisson

Servez chaud.

Persillade jambon champignons extra crisp cookeo



Persillade jambon champignons extra crisp cookeo

Ingrédients

200 g de champignons de Paris

70 g de dés de jambon

Quelques feuilles de persil

1 gousse d'ail

1 échalotte

Huile d'olive

Sel

Poivre

Curry

Préparation

Passez les champignons de Paris sous l'eau et coupez les en morceaux.

Place les morceaux de champignons dans un plat qui va dans le cookeo avec les dés de jambon.

Passez au hachoir la gousse d'ail, le persil et l'échalotte avec un peu d'huile d'olive.

Ajoutez dans le saladier le persil, l'ail et l'échalotte hachée.

Rajoutez un peu d'huile d'olive et mélangez.

Saupoudrez de curry . Salez et poivrez selon votre convenance.

Déposez le plat dans la cuve du cookeo et installez le couvercle extra crisp cookeo

Programmez 180° pendant 10 mn

Mélangez la préparation à la moitié du temps de cuisson.

Servez chaud tel quel ou avec un féculent de votre choix