Les ingrédients utiles pour cuisiner au cookeo

Les ingrédients utiles pour cuisiner au cookeo

Lorsque l’on souhaite cuisiner et surtout improviser une recette avec notre cookeo il est bon d’avoir quelques ingrédients à portée de main.

Epicerie

Farine

Maïzena

Pâtes, riz, blé, polenta, semoule, boulgour

Lentilles, haricots blancs, flageolets

Herbes déshydratées : herbes de Provence, basilic, aneth etc…

Sucre, miel, sucre vanillé

Epices : curry, cumin, ras el hanout, paprika etc…

Huile d’olive, colza, tournesol, noix

Vinaigre de vin, balsamique, cidre, framboise

Conserves

L’avantage des conserves c’est qu’elles nous font gagner du temps sur la cuisson. En 10 mn il est facile de réaliser des salades ou des féculents. Pour ceux qui font attention à leur ligne cela permet de ne pas craquer sur un bout de baguette ou de toutes autres friandises.

Concentré de tomates

Coulis de tomates ou tomates pelées

Thon, moules, crabes

Légumes : maïs, haricots blancs, haricots rouges, salsifis, petits pois, lentilles, flageolets, haricots verts, haricots blancs, soja

Au frigo

Crème fraîche allégée ou non

Fromage blanc

Jambon (porc ou volaille)

Emincés de volaille sans sel ajoutés

Salade, endives

Carottes, betteraves, tomates, radis

Beurre, margarine

Viandes en tranches

Yaourts

Congélateur

Les produits surgelés présentent une grande diversité de choix que ce soit au niveau des légumes, des poissons, des fruits.

Viandes, fruits de mer, poissons

Sorbets

Légumes : brocolis, haricots, champignons, carottes, chou-fleur

Aromates

Ail, oignon, échalote en frais ou déshydraté

Persil ciboulettes, menthe, origan, coriandre,

La liste peut bien sûr s’agrandir. Si vous avez des propositions n’hésitez pas .

Widgets Amazon.fr

Widgets Amazon.fr