

Récapitulatif fiche anciennes cookeo

Vous trouverez dans cet article un récapitulatif de fiches recettes cookeo de mon ancienne formule



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/>

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.

Cookeo

Bœuf sauté aux oignons

Moulinex

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



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.

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

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

<http://recettescookeo.net/>

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.

**Cookeo****Moulinex**

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 bœuf émietté

Cuisson rapide ou sous pression programmez 15 mn

Servez chaud



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

Passer 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 .

Cookeo



Moulinex

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 boeuf
- 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 boeuf 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/>



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 .

Passer 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

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

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

<http://recettescookeo.net/>



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 émiétté et le contenu du sachet d e paillotes 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

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

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

<http://recettescookeo.net/>