

Rôti de porc aux brocolis une recette cookeo



Ingrédients

pour 4 personnes

1 rôti de porc

400 g de brocolis congelés

100 g d'oignons congelés

1 cube de bouillon de boeuf

Curry

1 petit verre de vin blanc

1 cuillère à soupe de moutarde

Sel

Poivre

Préparation de rôti de porc aux brocolis

Disposez les ingrédients un à un dans la cuve . Commencez par le rôti de porc puis ajoutez ensuite les oignons, les brocolis.

Versez un bouillon composé d'eau et du cube de bouillon de boeuf. Versez ensuite le verre de vin blanc.

Ajoutez la moutarde, saupoudrez de curry . Mélangez l'ensemble . Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 35 mn et servez chaud.

Plus de 800 recettes [ICI](#)

650 recettes cookéo le PDF devient 820 recettes (MAJ LE 04/05)



650 RECETTES COOKEO

Connaissez-vous ce PDF de recettes cookeo? . Ce PDF circule sur le net dans les groupes dédiés à tout ce qui touche au multicuiseur Moulinex cookeo. Ce PDF est en fait un recueil de 650 recettes cookeo réalisées et écrites par des cookinautes .

Je me suis permis d'améliorer ce PDF en reclassant les recettes par ordre alphabétique et en ajoutant une table des matières qui permet d'accéder rapidement à la recette en cliquant sur un lien. Ainsi plus la peine de faire dérouler toutes les recettes une par une. De plus j'ai divisé ce PDF en 5 volumes.

- Volume 1 lettres ABCD
- Volume 2 lettres EFGH
- Volume 3 lettres IJKL
- Volume 4 lettres MNOP
- Volume 5 lettres QRSTUV

Les recettes n'ont pas été modifiées et appartiennent à leurs auteurs que je remercie car ils nous permettent de cuisiner à l'infini ou presque et nous donne des idées pour nous régaler au quotidien.

Au départ à 650 recettes ce PDF devient 708 recettes car j'y ai ajouté mes recettes.

Les choses évoluant ENCORE le PDF 650 recettes est devenu **820 RECETTES pour télécharger cliquez ICI**

1000 RECETTES COOKEO ICI

VOUS AUSSI VOUS POUVEZ PARTICIPER à ce PDF 650 recettes cookeo

Pour partager vos recettes vous pouvez les envoyer par le biais des commentaires sous l'article ou à cette adresse gestion@sport-et-regime.com

Comment télécharger les PDF

Vous cliquez sur l'image du PDF que vous voulez télécharger puis vous arrivez sur le document google drive ,il vous suffit de le télécharger en cliquant sur la flèche (en haut du document)



Volume 1 : [ABCD](#) |



Volume 2 : [EFGH](#) |



Volume 3 : IJKL |



Volume 4 : MNOP



Volume 5 : QRSTUV |

ENCORE PLUS DE RECETTES **EN CLIQUANT ICI**

1000 RECETTES COOKEO ICI