Poireaux lardons Boursin recette cookeo



Poireaux lardons Boursin recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

1 kg de poireaux

200 g de lardons natures

1 cuillère à soupe de Boursin

1 cuillère à soupe de crème fraîche

1 cube de bouillon de bœuf

1 cuillère à soupe de moutarde

200 ml d’eau

Sel

Poivre

Préparation

Lavez et coupez les poireaux en rondelles.

Versez 200 ml d’eau dans la cuve.

Emiettez le cube de bœuf dans la cuve.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 7 mn

Egouttez la cuve et réservez les rondelles de poireaux.

Mode dorer

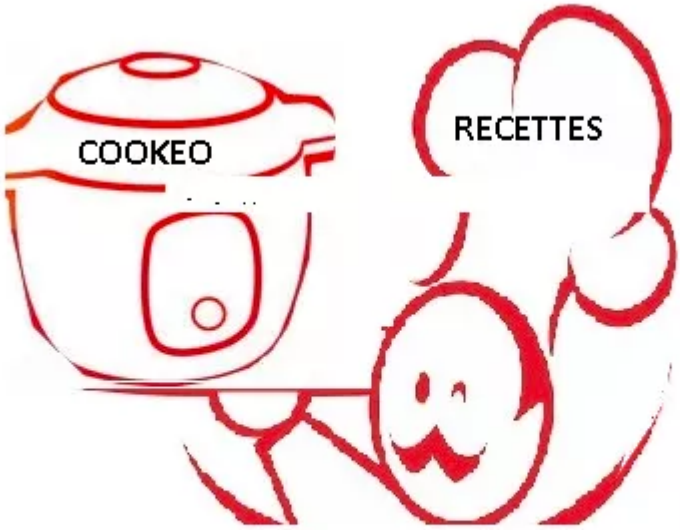
Déposez les lardons dans la cuve. Faites dorer 2 à 3 mn.

Ajoutez les poireaux et faites cuire 2 mn.

Ajoutez la crème fraîche et le Boursin la moutarde et mélangez.

Servez chaud.

400 recettes et astuces cookeo publiées sur ma page facebook



400 recettes cookeo partagées ou publiées sur COOKEO RECETTES

400 recettes et astuces cookeo publiées sur ma page facebook Cookeo recettes

Voici un récapitulatif en format PDF gratuit des recettes et astuces cookeo publiées su rma page Facebook. Il y en a beaucoup d'autres . Je vais faire la mise à jour petit à petit pour que vous puissiez trouver facilement les recettes . Il vous suffit de cliquer sur l'image ou ICI pour télécharger le PDF gratuit.

Widgets Amazon.fr

Widgets Amazon.fr

Steaks hachés 3 légumes recette cookeo



Steaks hachés 3 légumes recette cookeo

350 CALORIES 7 PP 7 SP

Il existe des recettes simples et rapides à réaliser au cookeo ,cette recette en fait partie . Certains diront que la photo ne donne pas envie , c’est possible . Mais cette recette combine une viande (certes un peu grasse) des légumes verts et des féculents .En quelque sorte un équilibre du goût et alimentaire; Je vous laisse juge .

Ingrédients pour 4 personnes

4 steaks hachés

4 courgettes

2 aubergines

4 pommes de terre

1 oignon

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

2 cuillères à soupe de moutarde

1 cube de bouillon de bœuf

200 ml d’eau

1 tomate

Sel

Poivre

Préparation

Coupez les steaks hachés en morceaux.

Epluchez et coupez l’oignon en morceaux.

Coupez les tomates en morceaux.

Lavez et coupez les courgettes et les aubergines en morceaux.

Epluchez les pommes de terre et coupez-les en morceaux.

Mode dorer

Versez l’huile d’olive dans la cuve puis faites revenir les oignons quand l’huile est chaude.

Ajoutez la viande et faites la revenir avec les oignons.

Ajoutez ensuite les pommes de terre, les courgettes, les tomates, les aubergines.

Versez un bouillon composé de 200 ml d’eau et d’un cube de bouillon de bœuf émietté.

Cuisson rapide ou sous pression programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez les 2 cuillères à soupe de moutarde.

Servez chaud