

Bouillon légumes crevettes recette cookeo



Bouillon légumes crevettes recette cookeo

Ingrédients

300 g de crevettes

4 nids de nouilles chinoises

200 g de poireaux congelés

100 ml de vin blanc

200 g de chou fleur congelés

200 g d'haricots verts congelés

4 carottes

1 l d'eau

1 cube de bouillon de volaille

Sel

Poivre

Curry

Préparation

Décortiquez les crevettes

Coupez les carottes en morceaux

Préparez un bouillon avec 1l d'eau, 100 ml de vin blanc et un cube de bouillon de légumes ou autre émietté

Déposez dans la cuve les poireaux, les morceaux de carottes, les haricots verts, le chou fleur

Ajoutez ensuite les crevettes décortiquées

Saupoudrez de curry

Versez le bouillon préparé

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression ou cuisson rapide

Programmez 7 mn de cuisson

Quand la cuisson est terminée déposez les nids de nouilles chinoises dans la cuve

Fermez le couvercle sans le verrouiller pendant 5 mn (les nids de nouilles chinoises vont se ramollir et cuire)

Servez chaud ensuite

Bouillon légumes aux lardons recette cookeo



Bouillon légumes aux lardons recette cookeo

Ingrédients

200 g de lardons

100 ml de vin blanc

La moitié d'un chou vert

200 g de champignons de Paris congelés

2 pommes de terre

200 g d'haricots verts congelés

4 carottes

1 l d'eau

1 cube de bouillon de volaille

Sel

Poivre

Préparation

Coupez les carottes, l'oignon, le chou vert et les pommes de terre en morceaux

Préparez un bouillon avec 1l d'eau, 100 ml de vin blanc et un cube de bouillon de légumes ou autre émietté

Mode dorer

Déposez les lardons dans la cuve du Cookeo

Ajoutez les morceaux d'oignon

Ajoutez ensuite les morceaux de carottes, pommes de terre.

Ajoutez les champignons de Paris et les haricots verts et le chou vert

Versez le verre de vin blanc

Versez le bouillon préparé

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression ou cuisson rapide

Programmez 10 mn de cuisson

Servez chaud ensuite

Bouillon de légumes poulet recette cookeo



Bouillon de légumes poulet recette cookeo

160 CALORIES 3PP 2SP

Voici dans cet article une recette rapide à réaliser qui présente peu de calories . C'est un plat assez complet pour un soir par exemple

Ingédients pour 4 personnes

200 g d'escalopes de poulet

2 pommes de terre (100 g)

1 demi chou vert (500 g)

3 carottes (200g)

1 petite boîte de champignons de Paris ou 200 g de champignons frais

1 oignon

3 cuillères à soupe de sauce soja

Sel

Poivre

2 cuillères à soupe d'huile

1 l d'eau

1 cube de bœuf

Préparation

Coupez le poulet en morceaux.

Coupez l'oignon en morceaux/

Passez les feuilles de chou vert sous l'eau puis coupez le chou vert en lamelles.

Coupez les carottes en bâtonnets.

Emincez les champignons de Paris s'il sont frais sinon égouttez la boîte de champignons de Paris.

Epluchez les pommes de terre puis passez les sous l'eau. Coupez-les en morceaux.

Préparez un bouillon avec 1 l d'eau, un cube de bouillon de bœuf émietté, 3 cuillères à soupe de sauce soja.

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve et quand l'huile est chaude faites dorer les morceaux de poulet puis les morceaux d'oignons.

Ajoutez ensuite les lamelles de chou, les bâtonnets de carottes ; les morceaux de pommes de terre, les champignons

de Paris.

Versez le bouillon dans la cuve.

Cuisson sous pression ou cuisson rapide

Programmez 12 mn

Servez chaud